

Como não ser um babaca

Guia de etiqueta para o cotidiano



Meghan Doherty



Como não ser um babaca

Guia de etiqueta para o cotidiano



Meghan Doherty

Como não ser um babaca

Guia de etiqueta para o cotidiano



Meghan Doherty

Tradução de Edmundo Barreiros



Copyright © 2013 Meghan Doherty
Publicado mediante acordo com a Zest Books.

TÍTULO ORIGINAL

How Not to Be a Dick

PREPARAÇÃO

Paula Diniz

REVISÃO

Luara França

Sophia Lang

DESIGN DE CAPA

Meghan Doherty

ADAPTAÇÃO DE CAPA

ô de casa

REVISÃO DE EPUB

Taynée Mendes

GERAÇÃO DE EPUB

Intrínseca

E-ISBN

978-85-8057-733-4

Edição digital: 2015

1ª EDIÇÃO

TIPOGRAFIA

Times Europa

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99/3º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

www.intrinseca.com.br



TERMO DE COMPROMISSO DE COMO NÃO SER UM BABACA

Eu, _____, residente à _____, no estado __, comprometo-me a fazer tudo o que estiver ao meu alcance para evitar me comportar como um babaca. No mais, estimularei ativamente outros indivíduos a evitarem esse tipo de comportamento. Para tal, a partir de agora:

1. Respeitarei os outros.
2. Terei consideração.
3. Saberei escutar.
4. Procurarei me comunicar com clareza.
5. Tratarei todos como indivíduos.
6. Procurarei ter empatia.
7. Pensarei no bem comum.
8. Valorizarei o afeto e a troca.
9. Assumirei a responsabilidade por meus atos e sentimentos.
10. Ajudarei os outros.

Prometo usar as ferramentas e técnicas fornecidas neste livro para ajudar a tornar o mundo um lugar menos babaca.

Dono(a) do livro: _____

Data: _____



Estou ansioso
para que a gente consiga
expressar nossos
sentimentos com mais
eficiência.



Sumário

Apresentação

CAPÍTULO 1

Nos relacionamentos

CAPÍTULO 2

Em casa

CAPÍTULO 3

Na escola

CAPÍTULO 4

No trabalho

CAPÍTULO 5

Na hora da diversão

CAPÍTULO 6

Em trânsito

CAPÍTULO 7

Na internet

APÊNDICE

Babacas catalogados

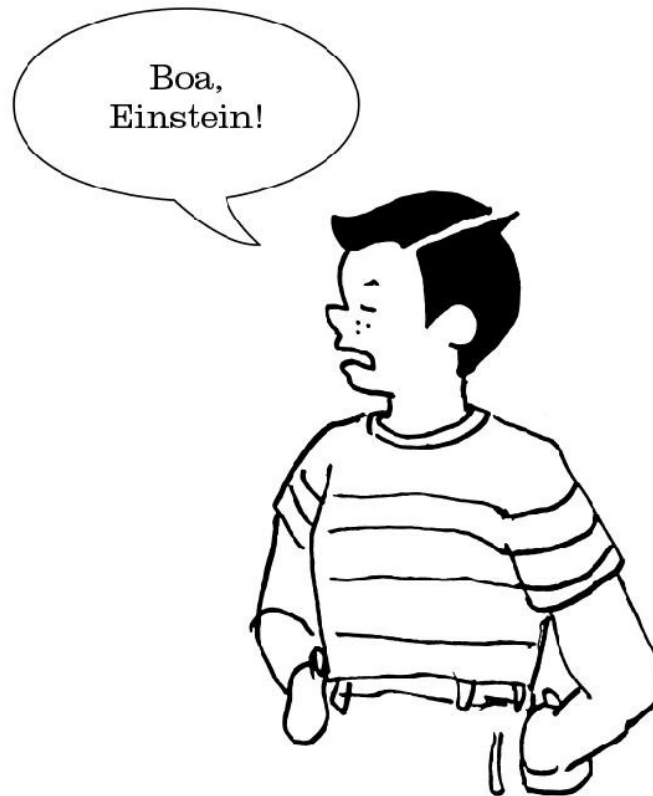
SOBRE A AUTORA

APRESENTAÇÃO

Ao longo da história, sempre houve babacas — o tipo de pessoa que tem o poder de estragar até o dia mais agradável. Aquele que, quando você está curtindo numa boa uma xícara de café bem quente pela manhã, entra correndo, derruba o café em cima do seu suéter favorito e nem sequer para e ajuda, muito menos pede desculpas!



Babacas não param para pensar em como suas atitudes, ações e palavras afetam outras pessoas. Babacas são, em geral, egoístas e desatenciosos. Eles descontam seus medos, frustrações, inseguranças e ignorâncias nos outros. Babacas são, há muito tempo, motivo de guerras, de artigos sarcásticos da revista *New Yorker* e de comentários bizarros em blogs sobre gatos fofos. Aquele valentão do colégio, o chefe que promoveu o amigo de faculdade em vez de você, o garoto da turma que implicava com sua língua presa... são todos babacas!



Para falar com absoluta franqueza, todos nós podemos ser babacas às vezes. Todos podemos ficar envolvidos em nossos próprios mundinhos, esquecer as outras pessoas e começar a agir como babacas. Todos passamos por dias ruins e todos cometemos erros, mesmo quando temos boas intenções. O que se pode fazer?



A verdade é a seguinte: lembre-se de que estamos todos no mesmo barco. Por isso, respire fundo e pense nos que estão à sua volta. Não ser babaca

pode ser difícil. É preciso esforço e prática. É aí que este livro vai ajudar! Não importa em que situação você se encontre — numa festa, no banheiro, dentro do ônibus, fazendo uma prova, num piquenique ou apenas conversando com alguém de quem esteja muito a fim —, este livro tem os conselhos de que você precisa para não ser babaca.



Então, sem mais delongas, vamos começar a criar um novo você, melhor e sem babaquice!

CAPÍTULO 1

Nos relacionamentos



PRIMEIRO, UMA OBSERVAÇÃO SOBRE VOCÊ

A primeira regra para não ser babaca com os outros é: não seja babaca consigo mesmo. Se agir mal consigo mesmo, provavelmente agirá mal com os outros e, se agir mal com os outros, eles farão o mesmo com você. Por isso, não saia por aí se odiando ou sendo uma pessoa extremamente pessimista. Isso não ajuda ninguém.



Suponhamos que você tenha comprado um casaco novo muito legal. Gosta tanto dele que não quer tirá-lo, então o usa mesmo quando entra em lugares fechados. Algumas pessoas podem achar isso estranho e perguntar por que você está agasalhado num lugar quente.



Como você reage? Se estiver inseguro sobre si mesmo e suas escolhas de moda, poderá agir na defensiva.



Mas, se alguém não entende seu estilo, deixe que o lado positivo prevaleça. Orgulhe-se de quem você é e defenda suas escolhas.



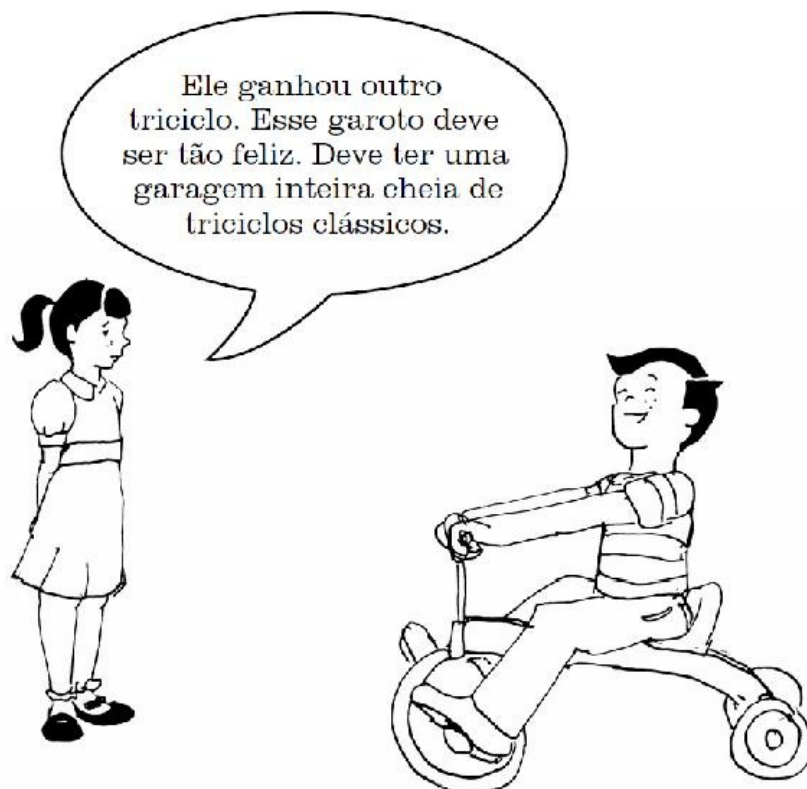
Se quiser ficar de casaco num lugar fechado, fique. Se alguém acha que pode sobreviver sem um belo casacão, essa pessoa que se vire quando o inverno chegar.



Comparar-se aos outros

É fácil se concentrar nos próprios problemas e deficiências. Se estamos entediados ou infelizes, não conseguimos esconder essa realidade de nós mesmos — por outro lado, é muito difícil ver o que as outras pessoas estão tentando ocultar. Por isso, ao ver um garoto jogando pingue-pongue, você pode pensar: “Minha vida é muito chata e entediante. Sou tão infeliz. Se eu pudesse jogar pingue-pongue como aquele garoto, tudo seria diferente.” O mundo está cheio de coisas legais e gente feliz, e, se você só repara no que não tem, pode acabar se sentindo inferior.

A verdade é que a outra pessoa pode estar pensando o mesmo sobre você!



Nós não temos a menor ideia do que está se passando na vida dos outros. O que parece maravilhoso visto de fora pode não ser tudo isso visto de dentro.



Comparar-se aos outros impede que você se concentre em si mesmo e no que realmente importa. Temos que definir o que é sucesso para nós e valorizar nossos próprios talentos. Precisamos encontrar satisfação em nosso desenvolvimento e nossas conquistas. Afinal de contas, mesmo aquele cara que parece ter tudo — um programa de sucesso na TV, rios de dinheiro, saúde de ferro e estar cercado de mulheres — no fundo pode estar deprimido, esgotado e à beira de um colapso de proporções épicas. Até aqueles que “têm tudo” também sentem falta de alguma coisa.



Lembre-se: o sucesso nem sempre traz felicidade, e a felicidade nem sempre é fácil de identificar.

Imagem corporal

O mundo é um lugar grande, enorme, gigantesco coberto com bilhões e bilhões de pessoas. Mas adivinhe só: você é absolutamente único! Tirando futuras tecnologias distópicas de clonagem, essa é a única versão de você que jamais irá existir. Aceite-a. Ninguém é perfeito. Por isso, não se preocupe com suas supostas imperfeições. Imagine o que aconteceria se uma versão futura sua voltasse no tempo para conversar com você hoje.



Isso não seria constrangedor? Em vez de ficar surtando por causa de sua nova espinha, faça alguma coisa positiva! Pratique um esporte, escreva aquela graphic novel da qual você tem falado ou se empenhe de verdade na feira de ciências do ano que vem.



Sentimentos

Os sentimentos são a maneira que a mente (e o coração) tem de nos dizer o que precisamos saber — que amamos alguém, por exemplo, ou que aranhas são assustadoras e malignas. Mas às vezes não sabemos o motivo do que sentimos. Às vezes, nossas emoções parecem inteiramente desproporcionais em relação àquilo que as provocou.



Isso é um sinal de que devemos olhar com mais atenção para o que está acontecendo. Não ignore ou despreze seus sentimentos, ou você pode acabar fazendo algo de que se arrependerá.

Digamos, por exemplo, que você esteja na festa de um amigo. Todo mundo está se divertindo à beça, menos você.



Talvez você culpe o cachorro do anfitrião, que não para de fitá-lo com aqueles olhos grandes e pidões, mas sai correndo sempre que você tenta acariciá-lo. Mas será que o cachorro é mesmo o problema? Pare um pouco e reflita sobre por que você está se sentindo desse jeito.

Primeiro, *identifique* como está se sentindo.



Em seguida, tente descobrir as possíveis *causas* desse sentimento.



Então, *entenda* a relação entre uma coisa e outra.



Finalmente, tente *resolver* o problema de maneira proativa.



Se guardar suas emoções mais complexas trancadas dentro de uma caixinha, nunca vai descobrir por que está infeliz. Vai continuar a vivenciar essas emoções negativas porque não vai interagir com o problema de verdade. Sem dúvida, trabalhar as emoções pode demandar muito tempo e energia (e talvez algumas visitas a um terapeuta profissional), mas você merece! Se não tiver dinheiro para um terapeuta, arrume um amigo com quem conversar. Isso pode fazer toda a diferença.



Honestidade é a melhor política

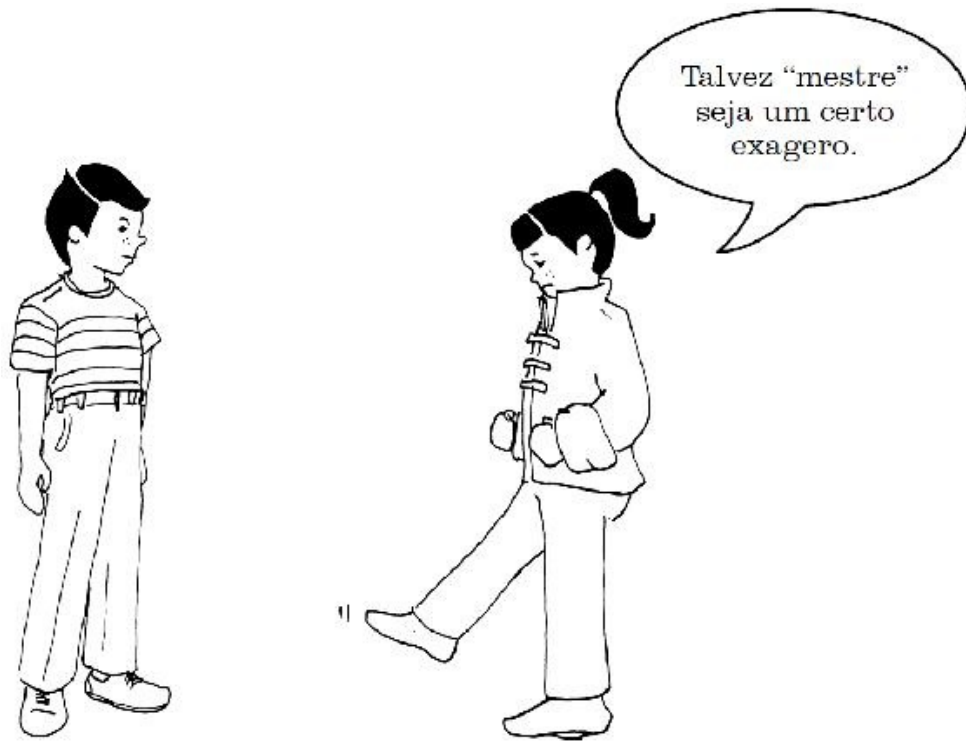
Sem honestidade, nenhuma das estratégias descritas neste livro vai levá-lo muito longe. Claro, quando se trata de ser honesto consigo mesmo, é mais fácil falar do que fazer. (Seria desonesto não admitir isso.) Mesmo assim, no fundo, você não sabe quando está fingindo ser alguém que não é? Ou quando está apenas fazendo um teatro para impressionar os outros? Fingir ser alguém para que os outros gostem da gente é pedir para ter problemas. É preciso muita energia para manter a farsa o tempo todo.



Além disso, se você exagerar seus talentos, vai acabar ficando com cara de bobo depois.



Talvez você queira ser mestre de kung fu, assim como esta moça. Mas, se ainda não for, não finja que é.



Reconheça que ainda está aprendendo. Os outros vão entender, porque — pense só — eles provavelmente também estão no processo de aprender alguma coisa. Se você não sabe algo, não tenha medo de perguntar a alguém que possa saber. As pessoas são naturalmente atraídas por gente curiosa e humilde que procura se aperfeiçoar (quer isso envolva técnicas de combate pessoal ou não).



LIDAR COM OS OUTROS

Ao lidar com outras pessoas, há uma coisa que nunca se pode esquecer: todo mundo que você conhece é um indivíduo e deve ser tratado como tal. Por isso, ponha-se no lugar do outro e sempre peça permissão de quem está em seu vídeo antes de postá-lo no YouTube.



Generalizações

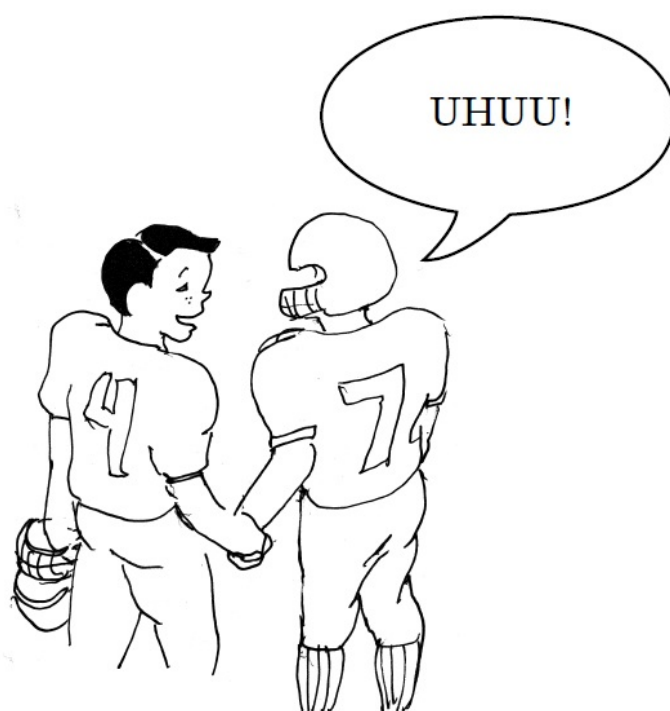
É impossível passar a vida inteira (ou mesmo um dia que seja) sem fazer suposições. Entretanto, é importante não esquecer que são apenas suposições. Mesmo que não estejam completamente equivocadas, em geral ainda serão incompletas.



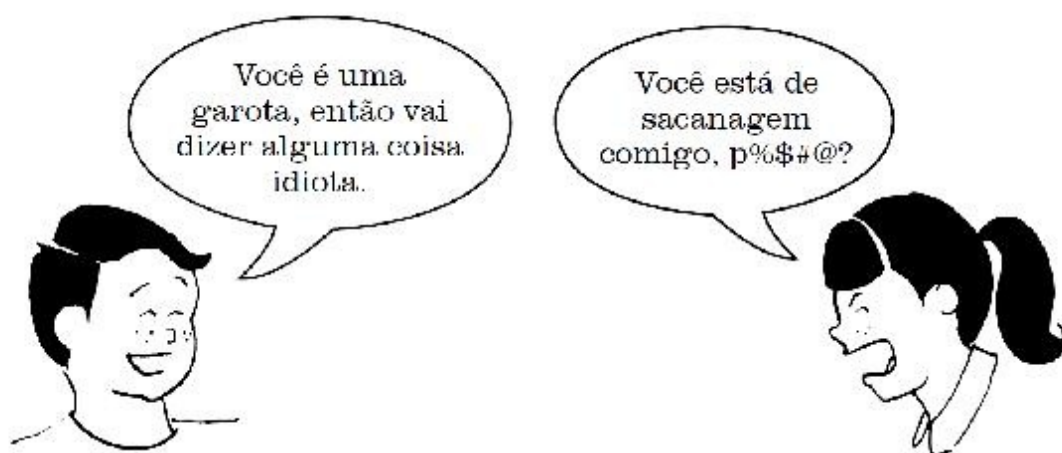
Suposições são conclusões baseadas no que não sabemos, não no que *sabemos*. Por isso, costumam dizer mais sobre nossas crenças do que sobre as pessoas em questão. Esta moça pode ter franja, customizar as próprias

roupas e viver numa cidade grande, mas isso não quer dizer que ela saiba fazer pepinos em conserva.

E este rapaz pode ser um astro do futebol americano em uma cidade pequena, mas isso não significa que ele se interesse por líderes de torcida.



Estereótipos baseados em etnia, gênero, sexualidade, nacionalidade ou qualquer outra coisa — fãs de *Jornada nas Estrelas*, hippies “sujos”, atletas profissionais e por aí vai — se mostram falsos quando passamos a ter contato com os indivíduos. Claro, estereótipos podem ter uma essência de verdade (a maioria dos *trekkies* é realmente sensacional), mas isso não deve nos impedir de tentar compreender a pessoa singular que está diante de nós.



Afinal de contas, um garoto pode gostar de spray de queijo, mas será que isso significa que todos os garotos também gostam?



Pessoas de diferentes origens culturais

O mundo tem mais culturas do que você imagina. É um lugar vasto, cheio de gente diferente com muitos costumes diferentes. E isso é bom!



Todo mundo tem uma contribuição diferente a oferecer. São essas diferenças que fazem de nosso mundo um lugar tão interessante. *Vive la différence!*



Pessoas com diferentes orientações sexuais

Não escolhemos quem amamos. É isso o que sugerem as pesquisas científicas e também o que nosso coração nos diz.

Só porque uma pessoa é heterossexual não quer dizer que todo mundo tenha que ser. E só porque uma pessoa não é hétero também não quer dizer que ninguém possa ser. Há espaço para todos neste mundo, então siga a Regra de Ouro e dê às pessoas de diferentes orientações sexuais o mesmo tratamento que você gostaria de receber.



Pessoas de diferentes religiões

Claro, juntamente com todas as outras diferenças que fazem nosso mundo girar, há o fato de as pessoas terem uma grande variedade de crenças

religiosas e espirituais. Perguntas sobre como chegamos aqui e o que devemos fazer com nosso tempo na Terra são um aspecto essencial de quase todas as tradições espirituais.



As religiões se baseiam em crenças para responder a muitas dessas questões essenciais (e existenciais). E acreditar em uma ideia se assemelha muito a se apaixonar por alguém: é algo que simplesmente parece certo, mesmo que não saibamos muito bem como explicar. Isso não é um problema, mas pode levar a desavenças. Nem todos têm que acreditar na mesma coisa. Permita que as pessoas tenham as próprias crenças, mesmo que sejam diferentes das suas. Todos vão conviver melhor se tiverem a liberdade de explicar as razões e os motivos de suas crenças sem se sentirem tratados com condescendência ou arrogância. E esse é o objetivo, certo?



Pessoas com diferentes habilidades

Ao lidar com pessoas com deficiência, sempre leve em conta a Regra de Ouro: “Dê aos outros o mesmo tratamento que você gostaria de receber.” Só porque alguém nasce com problemas de audição, por exemplo, não significa que ele não queira as mesmas coisas da vida que o restante das pessoas ou que não possa desempenhar muitas das mesmas tarefas, se não todas. Não faça suposições sobre o que os indivíduos com deficiência podem ou não fazer, assim como você não faria tais suposições sobre mais ninguém.

Outra coisa a lembrar é que algo que pode ser considerado uma “deficiência” por um estranho pode muito bem não ser um problema para a pessoa em questão ou até mesmo ser motivo de orgulho.



Os jovens

A menos que você tenha acabado de nascer neste exato segundo (neste caso, meus parabéns por sua incrível capacidade de leitura!), há várias pessoas mais jovens e, provavelmente, menos experientes que você. Mas, mesmo que você tenha mais vivência de mundo, isso não significa que elas não têm conhecimentos para compartilhar ou opiniões válidas. Talvez você tenha passado por um milhão de relacionamentos amorosos fracassados, mas não deve menosprezar a experiência dos outros só por ser a primeira vez deles.



Ajude aquele jovem compartilhando o que já viveu, mas também fazendo perguntas. Esse é o modo mais eficaz de fazer os outros aprenderem a partir das próprias experiências.



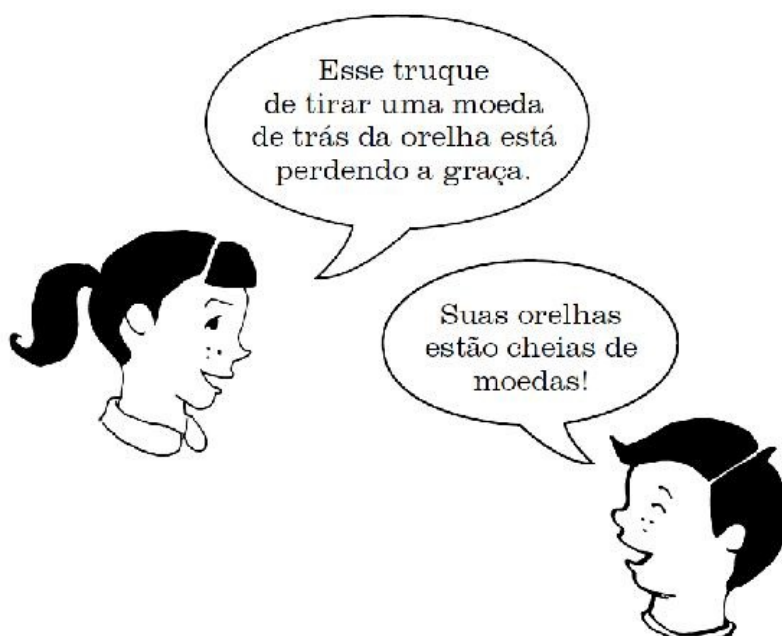
Quem sabe? Você também pode ganhar alguma coisa com isso. Talvez uma nova estratégia para lidar com a dor de cotovelo ou uma percepção mais recente e aprimorada de como os jovens crescem rápido.



Os mais velhos

Adivinhe! Sempre haverá pessoas mais velhas que você. Viva o envelhecimento! Mas atenção: mais velho, em geral, significa mais sábio, mas nem sempre é o caso. A vida na Terra cobra seu preço, e alguns já pagaram mais caro que outros.

Não suponha que só porque as pessoas são mais velhas também são “obsoletas”. Se conquistaram o direito de pagar meia-entrada no cinema, dê você também um desconto para elas.



Envelhecer é difícil, mas a experiência traz sabedoria. Por isso, escute sempre que tiver oportunidade. Os que vieram antes de você podem ser guias para a vida que está à sua frente.



Se tudo correr bem e você chegar à velhice, vai encarar os mesmos desafios complicados que eles. Não gostaria de encontrar jovens compreensivos e simpáticos para ajudá-lo e ouvir suas histórias incríveis?

CONVERSAR

Não importa quem seja, aonde vá e o que faça, você vai precisar conversar com as pessoas. De que outra forma vai se comunicar? Com bilhetes passivo-agressivos?



Não, obrigada. Você só precisa falar. As palavras que escolhe e o modo como se dirige aos outros dizem muito sobre quem você é. Também ajudam a determinar se as pessoas vão ouvi-lo.

Cumprimentando os outros

Sempre que você encontra alguém — seja atravessando um bloco de gelo na Antártida ou passando por uma rua movimentada —, é educado dizer “Oi”.

Em seguida, costuma-se dizer “Tudo bem?”.



Esse simples reconhecimento da existência de outra pessoa é o básico da educação. Sempre faça isso!

Começar uma conversa

Às vezes você pode querer dizer mais do que “Oi”. Pode ter um assunto para discutir ou encontrar alguém que queira conhecer melhor. Nesses casos, procure ver se a pessoa não está ocupada ou conversando com outra. Não se intrometa do nada e comece a falar. Isso é falta de educação!



Interromper não apenas atrapalha a conversa original, mas também faz com que você pareça um completo babaca! Por isso, calma.



É sério: espere sua vez. Fique perto, mas não perto demais, e com o tempo as pessoas que estão conversando vão perceber e farão uma pausa, permitindo que você se apresente.



Após se apresentar, aborde imediatamente o assunto que quer discutir. Entretanto, se a pessoa for desconhecida, vá mais devagar do que se estivesse falando com um amigo. Comece fazendo uma pergunta sobre ela ou talvez um comentário sobre algo que os dois possam ver no ambiente à sua volta.

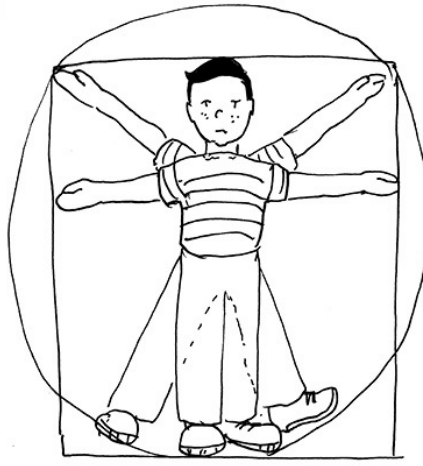


Depois que a conversa começar, você pode pular para assuntos mais profundos. Ou pode ir direto ao ponto.



Espaço pessoal

Quando conversamos com alguém, nossos corpos dizem muita coisa. É importante manter um espaço pessoal adequado. Deixe a distância de um braço entre você e a pessoa com quem está falando, também conhecida como “o interlocutor”. Isso dá a ela espaço para respirar. As pessoas ficam mais à vontade e se comunicam melhor quando não se sentem cercadas ou ameaçadas.



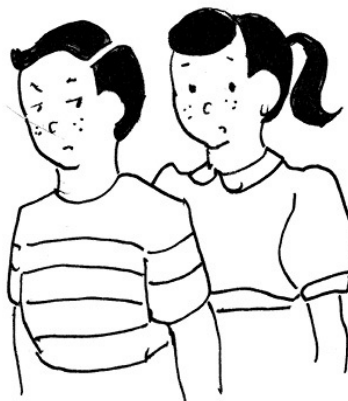
Ficar em cima de alguém é um jeito garantido de fazer com que essa pessoa se sinta imediatamente desconfortável. E é fácil fazer isso se não estiver prestando atenção. Como saber se você está perto demais?

Você está em cima de alguém quando:

Olha por cima dos ombros da pessoa.



Para bem atrás ou ao lado dela.



Para atrás de uma pessoa sentada.



Ficar de pé atrás de alguém sentado dá a impressão de que você está no controle da conversa. Cria um verdadeiro desequilíbrio de poder.

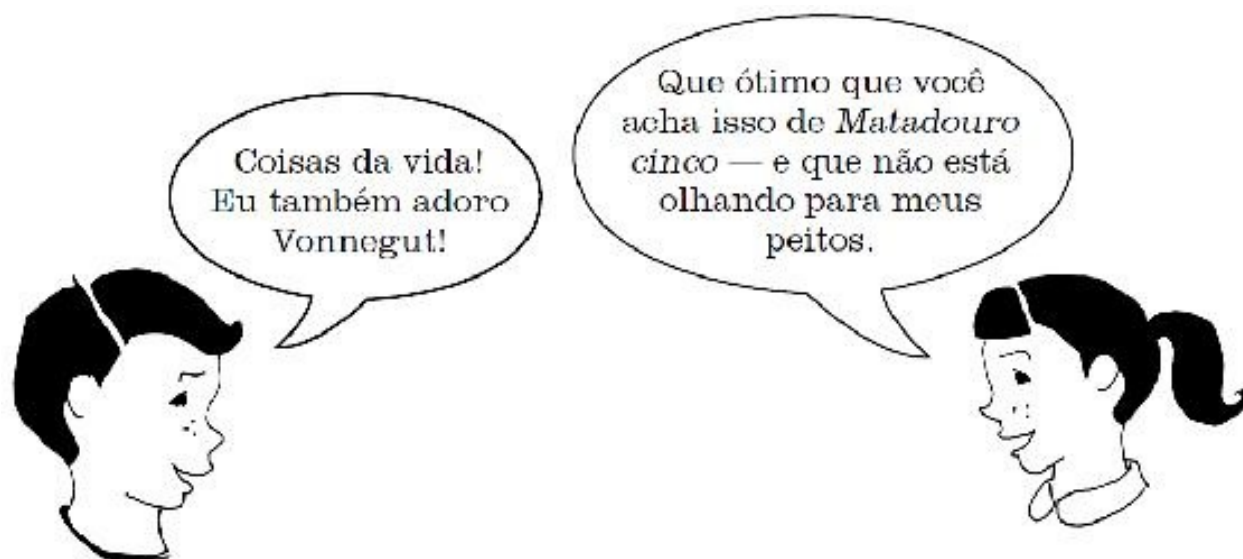
Contato visual

Se estiver conversando com alguém de quem realmente está a fim, pode ficar tentado a aproveitar a oportunidade para apreciar todos os aspectos físicos que fazem com que você se sinta atraído. Entretanto, eis um conselho: deixe isso para depois! Durante uma conversa, preocupe-se em manter contato visual. Isso informa que você é um indivíduo sincero e respeitoso que de fato está interessado no que a outra pessoa tem a dizer.

Se ficar olhando fixamente para outras áreas que não o rosto, poderá deixar a outra pessoa pouco à vontade. Não é difícil perceber quando alguém está olhando para você de maneira inadequada.



Mostre respeito aos outros e olhe-os nos olhos durante uma conversa.



Fazer perguntas

Perguntas são parte essencial de qualquer conversa, em especial com alguém que você está tentando conhecer melhor. Elas mantêm a dinâmica. Ou, pelo menos, *podem* manter, se você fizer as perguntas certas. Evite as que possam ser respondidas apenas com “sim” ou “não”.

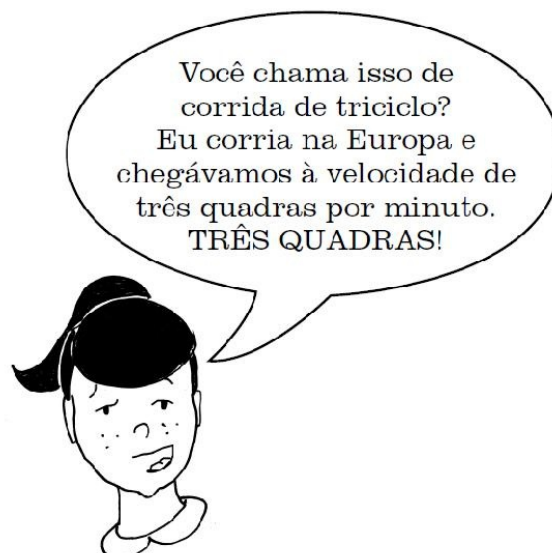


Em vez disso, procure fazer perguntas menos objetivas. Elas demonstram uma mente interessada, pois nos pedem para *pensar* e talvez sair de nosso roteiro predeterminado. Como perguntas levam a respostas (que levam a novas perguntas e daí por diante), você vai descobrir o que realmente interessa às pessoas e sentir-se quer mesmo passar mais tempo com elas.



Ouvir ativamente

Ouvir parece bem fácil, mas pode ser muito trabalhoso. Palavras precisam ser decifradas e compreendidas. São necessários esforço e energia consideráveis para manter a concentração enquanto o outro apresenta um relato minucioso de sua maior paixão.



Ao conversar com alguém, demonstre atenção fazendo perguntas específicas e focadas. Mostre seu interesse repetindo alguns detalhes mais relevantes e, em seguida, desenvolva um novo aspecto do assunto. Pode ser difícil, mas, por outro lado, pode ter grande impacto na qualidade da conversa e na opinião da outra pessoa sobre você.



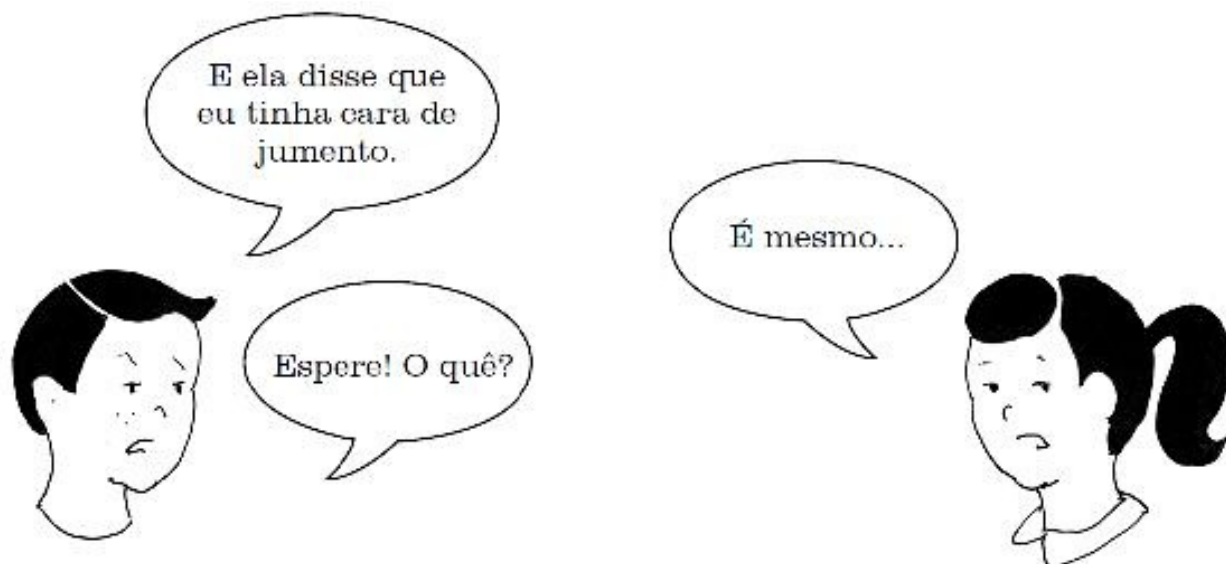
Não ouvir ativamente



Mesmo quando *estamos* ouvindo, um hábito ruim que costumamos ter é responder automaticamente. Abusamos de palavras e expressões como “claro”, “isso”, “sim” e “aham”. Usar essas respostas repetidamente dá a impressão de que não estamos de fato interessados. Também interrompe o fluxo da história da outra pessoa.

Para mostrar que está ouvindo atentamente, mantenha a fisionomia concentrada e espere que a pessoa faça uma pausa para responder. Evite usar interjeições após cada frase.

Afinal de contas, respostas-padrão costumam resultar em palavras erradas nos momentos errados.



Às vezes, enquanto escutamos, nos ocorrem ideias que pouco ou nada têm a ver com a conversa. O que está em nossa cabeça parece mais importante do que o que a outra pessoa diz, mas, mesmo assim, é falta de educação mudar de assunto muito abruptamente.



Na melhor das hipóteses, isso dá a impressão de que você não está valorizando a conversa; na pior, de que você não está valorizando a *pessoa*. Por isso, mesmo que esteja escutando e queira levantar um assunto novo, trate de fazer uma transição suave.

E se você não entender alguma coisa, em vez de fingir ter ouvido, simplesmente peça à pessoa para repetir.



Falar sobre si mesmo

Ao conversar com alguém, evite falar demais sobre si mesmo. Claro, não há ninguém melhor do que você para falar de você, mas, ao mesmo tempo, a outra pessoa pode não estar tão interessada assim. Para evitar decepções (e a reputação de egocêntrico), sempre volte a conversa para o interlocutor. Como saber se você está monopolizando a conversa? Se for parecida com isto:



Lembre-se: seja educado e compartilhe a conversa! Sua vez de falar vai chegar... em algum momento.



Agir com naturalidade

Quando chegar sua vez de falar, seja você mesmo! Não molde sua identidade de acordo com as expectativas da outra pessoa.



Seu verdadeiro eu é muito mais interessante! Além disso, dá muito trabalho manter uma mentira. Seja honesto sobre quem você é e o que está procurando e vai atrair pessoas que o admiram genuinamente. Seja honesto sobre seus *hobbies* e interesses.



Informação demais

Certo, vamos voltar um instante. Esse conselho sobre honestidade total não se aplica a tudo. Quando conhecer alguém, tente evitar assuntos pessoais, como separação, relações sexuais, doenças, fofocas sobre amigos em comum e monólogos sobre como seus pais arruinaram sua vida.



Antes de falar, pense: “Se eu digitasse isso num e-mail e mandasse para toda a minha lista de endereços, ficaria envergonhado?” Se a resposta for positiva, deixe a conversa para um ambiente mais íntimo. É ótimo ser

honesto, mas demonstre um pouco de tato e discrição.



Humor

O humor é um grande acréscimo a qualquer conversa. Todo mundo gosta de dar boas risadas. O riso nos aproxima. Entretanto, lembre-se de que nem todos acham graça das mesmas coisas.



Piadas que menosprezam outros ou que esbarram em estereótipos, em particular se zombam de algum aspecto da pessoa com quem você está, podem ser um tiro no pé. Uma piada ruim é uma coisa, mas intolerância não é motivo de risada.



Por isso, evite piadas baseadas em estereótipos étnicos, culturais ou de gênero. E, se alguém fizer uma piada de mau gosto, deixe claro que esse tipo de humor é errado e só é feito por babacas e humoristas que querem expressar as próprias frustrações.



Se ouvir uma piada que não seja baseada em ódio ou estereótipos, não hesite em passá-la adiante!



Pedir o telefone de alguém

Poucas coisas geram mais ansiedade do que pedir o número de telefone de alguém (porque ser rejeitado é horrível!). Apesar de todo o esforço que você fez para ouvi-la atentamente, a pessoa ainda pode dizer não.



Claro, as pessoas podem ter boas razões para não lhe darem seu número de telefone, e isso pode não ter nada a ver com você. Talvez estejam num relacionamento ou talvez queiram apenas curtir uma noite com os amigos.

Por isso, simplesmente aceite que pode não rolar, e tudo bem! Existem muitas outras pessoas no mundo. Se você reagir com raiva, só vai piorar as coisas.



E, se a pessoa disser sim, então peça educadamente para trocar telefones, para que os dois tenham o mesmo poder de ligar!

Encerrar uma conversa

Tudo o que é bom tem hora para acabar, e isso também vale para conversas. Para evitar qualquer situação desagradável, seja o mais direto possível. Deixe que a outra pessoa termine sua frase e, em seguida, encerre o assunto com firmeza.



Se quiser ir embora porque a outra pessoa disse alguma coisa realmente ofensiva ou porque ela não para de olhar para você de maneira inadequada, não desça ao nível dela.



Se alguém está agindo como um babaca, você não vai querer prolongar a situação ou provocar uma reação ainda mais babaca.

EM UMA DISCUSSÃO

Se você passa muito tempo perto de pessoas, seja na escola, no trabalho, em círculos sociais ou em um relacionamento, desavenças e discussões tendem a acontecer. Discutir é parte natural da vida, e às vezes discussões ajudam a desanuviar o ambiente.

Por isso, caso você se veja no meio de alguma discussão, não fique nervoso. Tenha apenas o cuidado de não exagerar. Quando as emoções tomam conta, as pessoas costumam dizer ou fazer coisas das quais mais tarde se arrependem. O modo como você briga faz toda a diferença.

Escolha suas batalhas

Quando tiver uma desavença com alguém, primeiro respire fundo e pergunte a si mesmo: "Essa briga vale a pena?"



Às vezes, não vale a pena brigar pelo que está sendo discutido, e a melhor estratégia é aceitar as diferenças. O ponto de vista de cada um pode ser válido. Se tentar convencer os outros de que eles estão errados, você corre o risco de dizer algo maldoso e levar a discussão para o lado pessoal.



Reflita se o que está dizendo realmente contribui para uma discussão construtiva.



Lembre-se: você tem que escolher suas batalhas. Um cachorro na presidência pode ser uma ideia incrivelmente adorável (Eddie Crane, o 45º presidente dos Estados Unidos!), mas vale mesmo a pena brigar por causa disso?



No fim, o que é mais importante: vencer a discussão ou preservar o relacionamento?

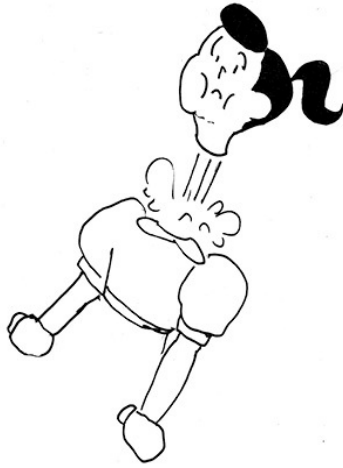


Veja o outro lado

Quando as emoções estão à flor da pele e os ânimos estão exaltados, é difícil pensar com clareza e mais difícil ainda se expressar corretamente — sobretudo se as duas pessoas estão gritando uma com a outra. Tente deixar que o outro termine, por mais que você ache que ele possa estar certo ou errado. Pare um instante e tente ver o lado dele. Você pode aprender algo.



A outra pessoa provavelmente dirá algumas coisas com as quais você não vai concordar, mas não é hora de interromper. Afinal, pense só em como é frustrante quando alguém interrompe você. Isso muitas vezes nos faz perder a cabeça.



Pense antes de falar

Quando a outra pessoa termina, é sua vez de entrar em cena, mas espere! Respire fundo mais uma vez e pense antes de falar. O outro lado pode ter dito palavras ofensivas, e você pode querer dar o troco.



Mas será que isso não vai só piorar a situação? Conte devagar até dez e se acalme. Depois dê às coisas uma perspectiva mais ampla. Isso não só faz com que a pessoa note que você se importa, mas é a melhor maneira de botar uma discussão de volta nos trilhos.

No geral, acho
que você não é totalmente
desprezível. Prefiro você a
um carcaju com raiva.



Desculpe-se por qualquer erro ou mal-entendido

Pense, então, se a outra pessoa disse algo ao menos remotamente correto. Lembre-se de que todo relacionamento é uma via de mão dupla, e você provavelmente teve certa participação na briga. Há algum aspecto em que você reconheça ter errado? Se houver, tente admitir esse fato.

Desculpe por fazer
você se sentir assim.
Juro que não era minha
intenção.

Desculpe por
ter enganado
você ontem.



Assuma responsabilidade por seus sentimentos

Digamos, por exemplo, que a outra pessoa tenha dito palavras ofensivas que o deixaram com muita raiva.



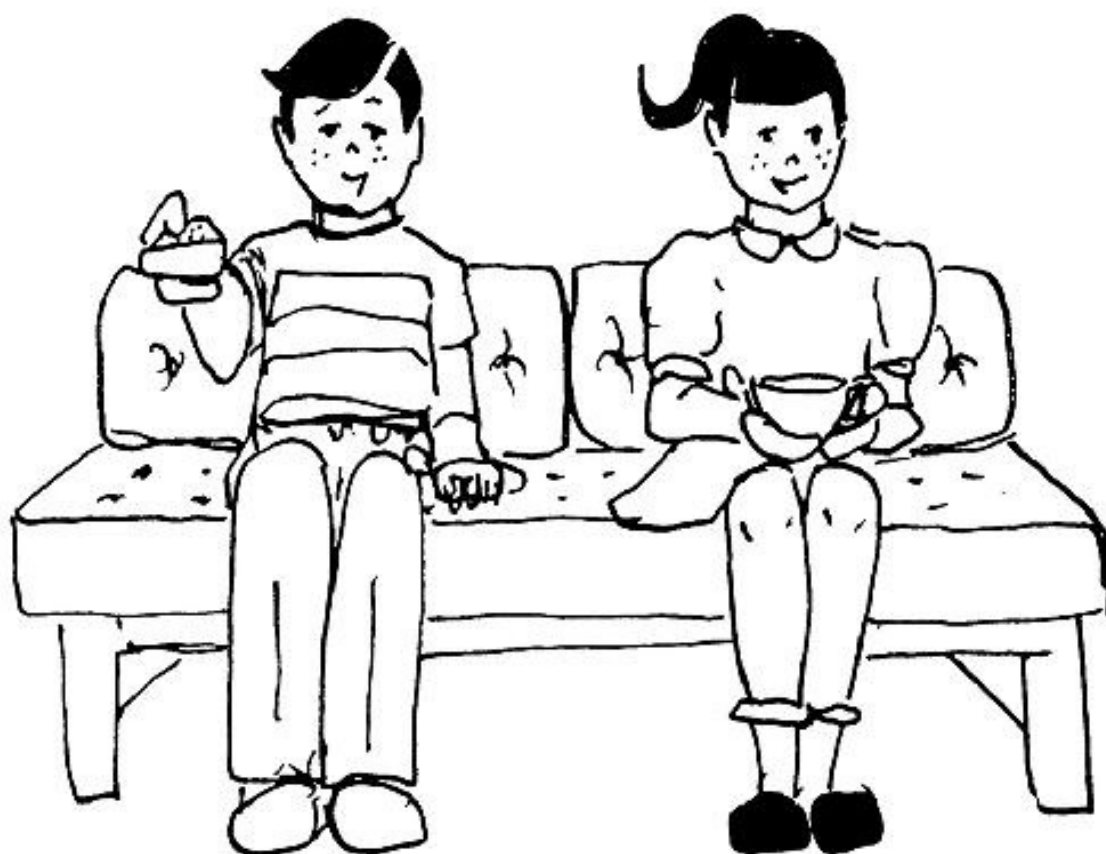
Esses sentimentos raivosos são de sua responsabilidade. Antes de poder discutir o assunto em questão, você precisa expressar essas emoções, de preferência com uma frase bem formulada em primeira pessoa. Afinal de contas, aquela moça não está dizendo que você é um indivíduo ruim. Ela está apenas expressando sua opinião sobre o sabor de seus patês de queijo.

Se atacar a outra pessoa, ela ficará na defensiva. Só você pode controlar seus sentimentos. Por isso, concentre-se em resolver o problema sem deixar que as emoções atrapalhem. Essa é a melhor maneira de encontrar uma solução que funcione para todos.



CAPÍTULO 2

Em casa



CONVIVÊNCIA

Para dividir o teto com outra pessoa, não é preciso ser perfeito. É necessário apenas que você preste atenção, aja com consideração, faça sua parte e não perca a calma quando a outra pessoa esquecer alguma dessas coisas. Mas, se você mora com pais, irmãos, amigos, animais ou todas as alternativas anteriores, não custa nada lembrar algumas regras básicas.

Tenha boas maneiras

As expressões *por favor* e *obrigado* são como pó de pirlimpimpim. Elas nos dão o poder de alegrar o dia de uma pessoa. Quando se mora com os outros, é bom que saibam que você valoriza tudo o que eles fazem.



Mas cuidado. Elogios demais podem deixar as pessoas constrangidas e desconfiadas. Por isso, não exagere. A sinceridade é fundamental.



Muito obrigado
por me passar o bolo de
carne. Você fez isso com
tanta elegância! Leva tanto
jeito que vou pedir que me
passe os pratos de comida
mais vezes.

Comporte-se respeitosamente

Não importa só o que você diz, mas também o que faz. Por favor e obrigado não significam grande coisa se seu comportamento for grosseiro e desrespeitoso.

Por isso, vamos começar do princípio: sempre trate o ambiente em que você vive com respeito. Se o contrato do aluguel não está em seu nome, você pode achar que não será processado ou despejado. Mas não é porque não comprou o sofá que não precisará pagar por ele se estragá-lo.

Além disso, respeite aqueles com quem mora. Minimize seu impacto sobre os outros e mantenha as coisas em ordem. Logo, não faça barulho na cozinha enquanto as outras pessoas estão dormindo. Isso é duplamente importante se você mora com seus pais.



E, se mora com eles, deve ser duas vezes mais educado e extremamente conservador em relação a seu “senso de decência”. Seus pais não querem ver você dando em cima da vizinha.



Comunique-se

Não importa com quem você more, não os trate como peças de mobília. Converse! Mostre um pouco de cortesia e avise se vai receber um convidado para dormir ou se vai viajar. Afinal, se eles não souberem que você vai fazer uma trilha nas montanhas, vão acabar imaginando qualquer outra coisa.



Também é importante reunir quem divide a casa com você (ou seus pais) com frequência para discutir seus horários e qualquer problema. As pessoas com quem mora podem estar silenciosamente irritadas com seu comportamento, e você só vai saber se perguntar. Acima de tudo, se algo que você estiver fazendo puder afetar o dia a dia da casa, informe a todos.



Contribua

Naturalmente, numa situação em que as pessoas dividem quarto, casa ou apartamento, todos têm que pagar sua parte no aluguel. “Contribuir” inclui todas as outras despesas comuns da casa: produtos de limpeza, papel higiênico, leite, compras de mercado e por aí vai. Seja proativo em relação a isso: se usar alguma coisa, ajude a pagar por ela ou se reveze para comprar mais.



Claro, os tempos estão difíceis. Talvez você não tenha nenhuma grana sobrando para essas miudezas. Mas dá para compensar de outras maneiras — fazendo mais tarefas na casa, por exemplo, ou prestando algum favor.



Faço a sua
declaração do imposto
de renda se eu puder
usar seu ketchup.

Talvez você não tenha dinheiro nenhum e por isso esteja morando com seus pais. (Não tem problema!) Enquanto isso, ajude nos afazeres sem que seus pais precisem pedir, e eles vão respeitá-lo pela pessoa prestativa que você se tornou.

Além disso, pense em arranjar um emprego. Mesmo que não seja fácil, pelo menos tente. Comece preparando seu currículo! Até um emprego temporário na lanchonete da esquina é um primeiro passo positivo.



Quanto mais você conseguir mostrar a seus pais que não está apenas se aproveitando deles, menos tensão haverá entre vocês.



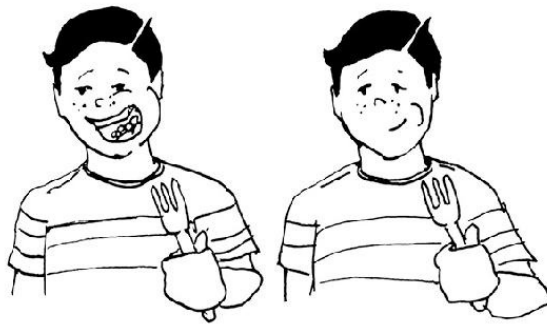
À MESA

Comer é parte necessária da existência humana. A comida nos dá a energia de que precisamos para viver e, normalmente, é deliciosa! Mas, tenha você cozinhado ou não, há algumas regras básicas para a hora das refeições.

Mastigue de boca fechada

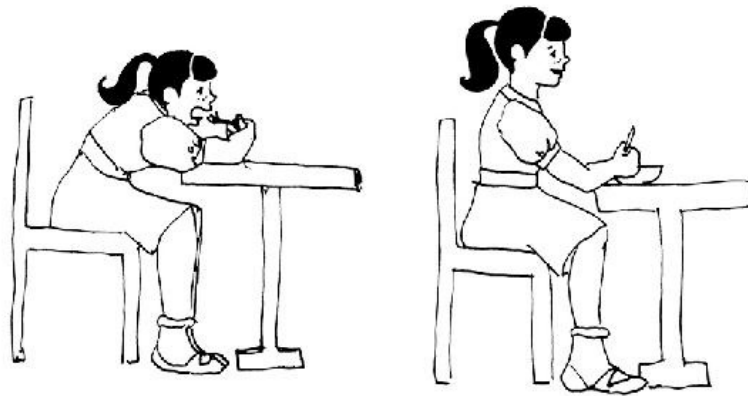
Além de fazer um barulho nojento, mastigar de boca aberta parece primitivo. Há outras maneiras de mostrar ao cozinheiro quanto você gostou da comida.

Trate seus lábios como se fossem a porta de uma cabana no inverno: mantenha-os fechados.



Seja educado

Não importa se a comida está deliciosa ou se você está faminto: não tenha pressa, sente-se com a coluna reta e não faça barulhos ao comer.



Se perceber que está fazendo algum ruído, vá mais devagar.

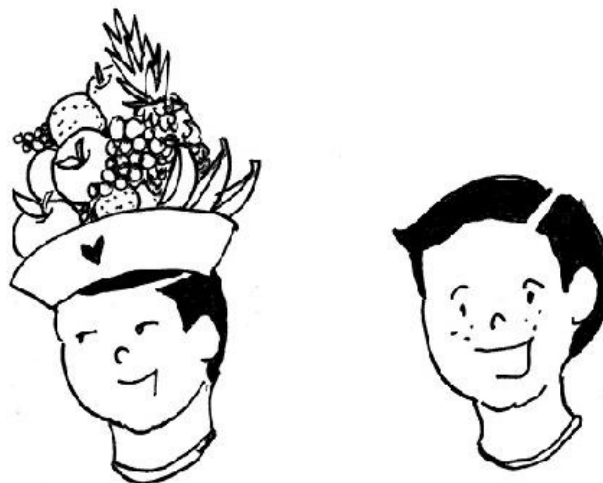
Nem tudo o que comemos cai bem, e isso pode arruinar uma refeição.

Cubra a boca se precisar arrotar e saia da mesa se tiver que eliminar gases.



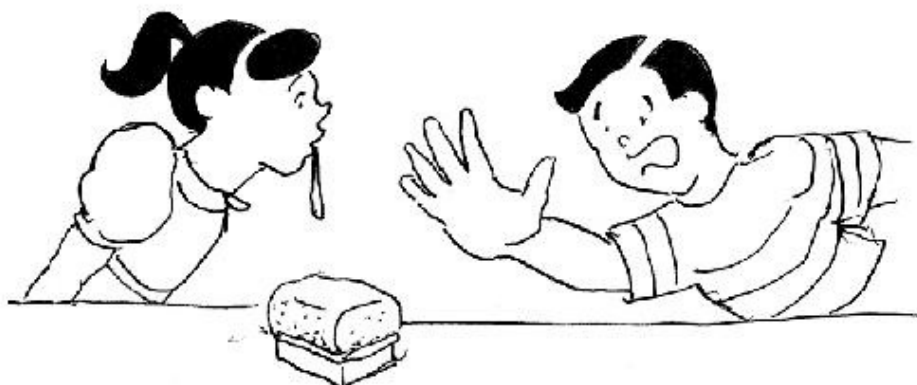
Tire o chapéu

O chapéu esconde seus olhos e faz parecer que você não quer estar onde está. Ao tirá-lo, você mostra respeito pelas pessoas com quem está comendo.



Não cuspa

...na comida para ficar com ela.



É nojento. E desleal.

NO BANHEIRO

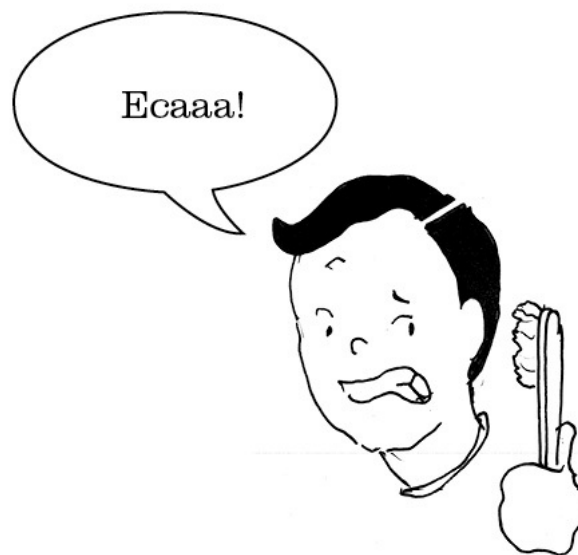
Banheiros são uma questão sensível e muitas vezes tabu. O que acontece neles, porém, é natural. Não ignore seu corpo nem suas funções. Mas mantenha o banheiro sempre limpo.

Baixe a tampa

Não importa se você é menina ou menino, sempre baixe a tampa antes de dar a descarga. No momento da descarga, aquele rodaminho de água pode respingar. É um belo jeito de pegar um terçol!



E um belo jeito de começar a desconfiar de sua escova de dentes.



A solução é simples: baixe a tampa antes de dar a descarga. Livre-se de seus dejetos discretamente. É muito fácil de fazer.



fig. 1

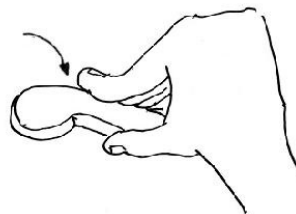


fig. 2

Lave as mãos

Se você trabalha em uma empresa, já deve ter visto uma placa avisando que é preciso lavar as mãos depois de usar o banheiro. Eis mais um bom conselho: comporte-se como um bom funcionário o dia todo! Lave as mãos sempre que usar o banheiro, esteja ou não no trabalho. Isso evita intoxicação alimentar e apelidos desagradáveis.

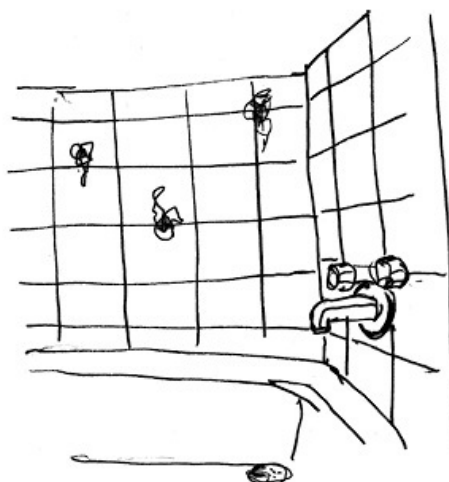
Passe bons vinte segundos lavando as mãos, como se fosse um cirurgião. Lave os dois lados e embaixo das unhas. Só pare depois de cantar “Parabéns pra você” duas vezes seguidas!

Etiqueta no chuveiro

Se você mora com outras pessoas, tome banhos rápidos. Leve apenas o tempo necessário para se limpar. Não fique cantando embaixo do chuveiro com a bucha como microfone. Economize água quente — seus colegas e o meio ambiente vão agradecer. Depois do banho, seque a banheira e remova os cabelos.



Deixe o banheiro limpo para quem for usá-lo em seguida. Não espalhe cabelo nas paredes.



Faça xixi no vaso, não no chuveiro

A água está correndo, está confortável, você sente aquela vontade e pensa: “Ora, desce tudo pelo mesmo cano mesmo...” Não! Pare aí mesmo. Pense antes de fazer xixi. Você quer que seu boxe fique fedendo a urina? É isso o que você quer discutir na próxima reunião na casa?



Se tiver vontade durante o banho, saia e faça no vaso. Melhor ficar com água no chão do que com xixi no chuveiro.

TAREFAS DO LAR

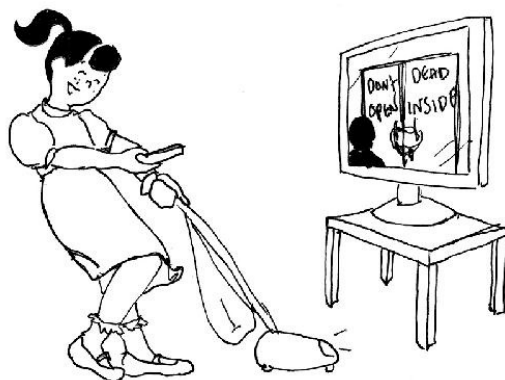
Tarefas domésticas podem ser desagradáveis, mas são definitivamente necessárias. É difícil relaxar quando o lugar em que você mora parece e fede como um zoológico. Por isso, faça sua parte. Una esforços e faça uma boa faxina.

Arrume a própria bagunça

O jeito mais fácil de deixar as tarefas factíveis e reduzir a irritação de quem mora sob o mesmo teto que você é sempre arrumar a própria bagunça. Guarde as coisas de volta no lugar depois de usá-las. Não deixe sua correspondência nem seus livros espalhados por toda parte. Encare a bagunça enquanto ela ainda estiver pequena. Isso simplesmente poupa energia.



Se deixar cair farelos no tapete da sala, passe imediatamente o aspirador de pó. Isso evita que eles se espalhem, e quem mora com você vai gostar de não ter que pisar em batatas fritas velhas quando for assistir à TV.



Lave a louça

Quando se trata de harmonia doméstica e limpeza do lar, talvez nada seja mais importante do que lavar a louça logo após usá-la.



Se você usar todas as panelas e frigideiras para fazer o jantar e não lavar depois, vai obrigar outra pessoa a limpar sua sujeira antes de poder preparar o próprio jantar. Ninguém gosta disso. Além do mais, comida espalhada atrai insetos e ratos.



Mantenha limpo o banheiro

Banheiros sujam rápido, mas algumas regras diárias de manutenção evitarão uma guerra doméstica!

Depois de usar o banheiro, confira sua área de trabalho (digamos assim). Pela manhã, após terminar de se lavar, guarde seus produtos de higiene, limpe e seque a pia. (Poupe as outras pessoas de encontrar o catarro que você cuspiu de manhã.)

E, como dito antes, não se esqueça de limpar os cabelos do ralo.



Comunicação e distribuição de tarefas

A melhor maneira de criar um lar feliz é organizar uma lista ou um quadro de tarefas. Talvez seus pais tenham feito isso quando você era criança. Bem, ainda funciona! As pessoas ficam mais felizes quando trabalham juntas e sabem o que se espera delas. Entretanto, se achar que os outros não estão participando, primeiro tente conversar com eles diretamente. Talvez não tenham percebido que não estão colaborando como deveriam.



Transforme o problema em diálogo! Evite bilhetes passivo-agressivos e

ataques pessoais. Isso só vai provocar tensão desnecessária.



Recompensas e trocas

A cota de cada um nas tarefas domésticas não precisa ser exatamente igual. Considere a possibilidade de fazer trocas para garantir que ninguém se sinta explorado. Se alguém ficar encarregado da limpeza com mais frequência, pode ser aliviado de outras obrigações.



Depois de um dia pesado de faxina, costuma ser uma boa ideia vocês se recompensarem, em reconhecimento pelo esforço coletivo.



CONVIVÊNCIA COM OS VIZINHOS

Vizinhos podem ser ótimos ou terríveis, mas você só descobre qual é o caso quando se muda. Qual é sua única certeza? Você mesmo. Sua maneira de lidar com a situação faz toda a diferença.

Boas cercas fazem bons vizinhos

Não é porque uma pessoa mora perto de você, seja na casa ao lado ou num apartamento do mesmo prédio, que vocês serão automaticamente amigos.



fig. 1



fig. 2



fig. 3

Não tem problema. Dê espaço para seus vizinhos viverem a própria vida. Se for para vocês se tornarem amigos, isso vai acontecer!



O lar é um lugar para relaxar. Se tentar forçar amizade com seus vizinhos, eles podem ficar ressentidos, e, quando conhecê-los, você pode descobrir que não gosta nada deles. Quer mesmo passar o resto da vida os evitando ou vice-versa? Vá com calma e dê tempo para que o relacionamento entre vocês se desenvolva.

Ao fazer uma festa em casa

Quando planejar uma festa em casa, sempre avise seus vizinhos para que eles não sejam pegos de surpresa. Assim, se não gostarem de barulho, terão tempo para fazer outros planos. Eles também vão gostar de ver que você está se esforçando para minimizar os incômodos.



É evidente que todo mundo ama festa. Convide os vizinhos também. Eles ficarão gratos por você ter lembrado.



O mais importante de tudo: se seus vizinhos não forem, não abuse da paciência deles. Não deixe que as festas terminem tarde demais, sobretudo em dias de semana.



Depois, quando a comemoração tiver acabado, peça aos convidados para falarem baixo ao saírem de sua casa ou seu apartamento. Um dia você pode estar no lugar do vizinho e vai agradecer a consideração.



AO RECEBER CONVIDADOS

Quer você pretenda fazer uma superfesta ou apenas uma reunião íntima com um ou dois amigos mais chegados, vai precisar levar em conta as outras pessoas que moram com você.

Primeiro, pergunte

Se mora com alguém, não esqueça que você divide um espaço. Sejam colegas ou seus pais, eles podem ter planos para a mesma noite. E, independentemente de terem planos, não vão gostar de chegar em casa no meio de uma festa improvisada.



No mínimo, informe seus colegas ou seus pais com antecedência.



Para reuniões maiores ou festas, peça permissão a quem quer que more com você antes de marcar a data. Isso também é sinal de respeito pela vida deles.



Isso é especialmente importante se o evento tiver grande impacto sobre os outros.

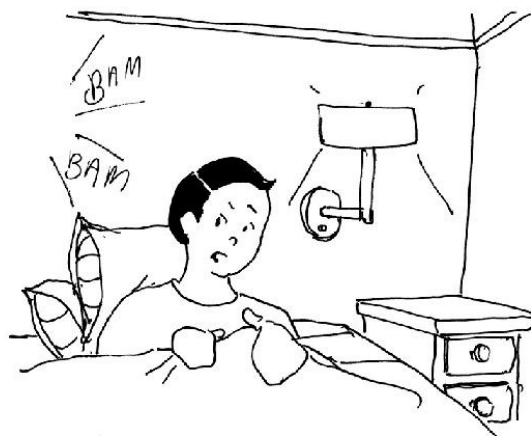


Assim como com os vizinhos, não se esqueça de convidar quem mora com você para a festa! Quando todo mundo está envolvido na diversão, é melhor para todos!



Ao receber hóspedes

Quando receber um hóspede para passar a noite, tenha consideração pelas outras pessoas que dividem o espaço com você. Ficar acordado até tarde e fazer barulho vai incomodar a vida (e o sono) delas. Por isso, tente reduzir o ruído e a perturbação o máximo que puder.



Se você tiver um amigo que durma na sua casa com frequência, tente dividir o tempo entre as casas de vocês dois. Assim, as outras pessoas não vão se sentir invadidas e poderão ter uma boa noite de sono pelo menos metade das vezes.

Também é importante garantir que seu hóspede respeite os pertences dos outros moradores da casa. Como bom anfitrião, você deve fornecer a seu hóspede toalhas, roupa de cama e produtos de higiene pessoal para que ele

não precise usar nada das outras pessoas.



CAPÍTULO 3

Na escola



NA SALA DE AULA

A escola é um ótimo lugar para desenvolver suas habilidades, experimentar coisas novas e aperfeiçoar seu traquejo social. Também está repleta de provações e aflições que a tornam terreno propício para todo tipo de babaquice.



Respeite seu professor

Eis a primeira lição: respeite o professor. Os professores existem para nos ajudar a aprender. Eles querem nosso sucesso. Querem tanto que frequentaram uma escola para aprender a ensinar. Isso que é dedicação!

Os professores fazem um trabalho muito difícil e importante que beneficia toda a comunidade. Eles merecem respeito.



Mas não importa se você tem o melhor ou o mais entediante professor de todos os tempos: seja um defensor da sua educação. Converse primeiro com o professor caso perceba algum problema e, se ele não reagir de maneira produtiva, pense na possibilidade de falar também com um coordenador.

Não invente desculpas



Às vezes não fazemos o dever de casa. E como você deve agir quando isso acontece?



Não minta. Provavelmente, seu professor já ouviu todas as desculpas existentes. Por isso, não desperdice o tempo dele. Na verdade, o porquê de *não* ter sido feito é o de menos. O que importa é sua atitude em relação a isso. Você vai ser honesto e responsável? Veja se o professor permite que você compense sua falha. Pelo menos, mostre que aprendeu a lição e não deixe que o erro se repita.



Peça ajuda

O estresse da escola pode ser bem pesado. Você tem que dar conta do dever de casa à noite, dos trabalhos importantes toda semana, de esportes, da banda, do aprendizado de línguas estrangeiras. Enquanto isso, seus amigos estão enviando mensagens de texto a cada dois minutos. A pressão é constante para ser um sucesso nos estudos sem ser um fracasso social!



É fácil se sentir sobrecarregado! Por isso, se perceber que está com dificuldades, não tenha medo de procurar ajuda. É para isso que servem os coordenadores acadêmicos e orientadores educacionais.



Juntos, vocês podem, por exemplo, encontrar uma solução para organizar sua grade de horários. Mas o simples ato de desabafar as frustrações diante de um profissional experiente já pode ser muito reconfortante e ajudar você a não desconfiar em seus amigos ou nos irmãos mais novos.



Além disso, se precisar de mais apoio nas aulas, não se esqueça do professor. Peça ajuda a ele depois da aula ou durante o horário de atendimento dele. Seja o que for, não tenha medo de pedir ajuda!

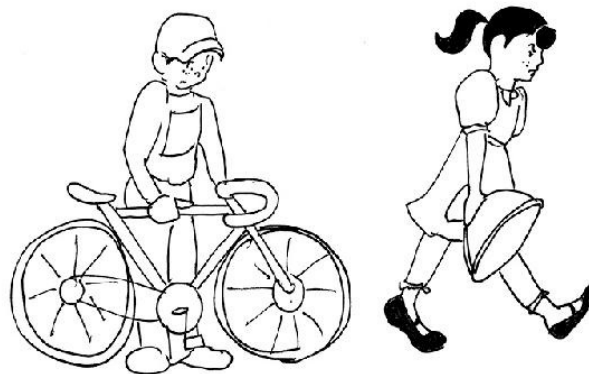
Cola e outras trapagens

Seja porque você está sem tempo ou com média baixa, colar é sempre uma solução rápida e tentadora. Aprender é difícil, mas olhar por cima do ombro de um colega leva apenas um segundo. Embora a maioria das pessoas um dia seja flagrada colando, esse “um dia” pode levar muito tempo. Enquanto isso, quem cola aproveita para tirar onda de herói.



Porém, quando o sucesso e os elogios não são conquistados com esforço, é mais difícil saboreá-los, porque você sabe que são baseados em mentiras.

Quando você cola, não importa de que maneira, está apresentando uma imagem falsa de si. Pode se dar bem no curto prazo — como ganhar a prova de corrida sete anos seguidos nas olimpíadas do colégio —, mas, no longo prazo, não vai chegar a lugar algum.



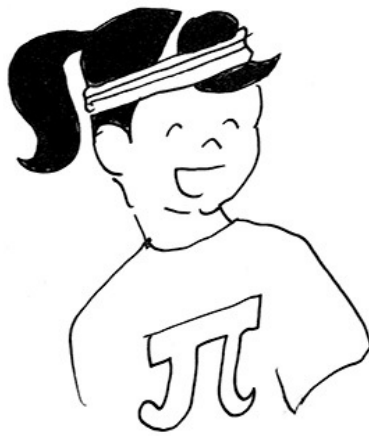
Atividades extracurriculares

A escola é o lugar perfeito para tentar coisas novas. Lá, você tem a oportunidade de descobrir do que gosta e não gosta, e também de como é se dar bem ou fracassar diante de todos os seus colegas. Isso é experiência de vida de verdade! Por isso, vá fundo!

Você nunca mais vai ter tantos equipamentos e recursos à sua disposição. Nunca mais vai ter tantos treinadores e jogos nem tantos campos e palcos onde exhibir seus talentos. Aproveite essas oportunidades! Você pode descobrir que é um campeão de matemática. Ou um ás do boliche.



Lembre-se apenas de não perder a noção das coisas. Não dá para fazer tudo ao mesmo tempo, então talvez você precise escolher. E, quando se tratar de competição, não leve vitórias e derrotas muito a sério. Todo mundo gosta de ganhar, mas todo mundo às vezes perde. Quando perder, sempre cumprimente o vencedor pelo sucesso. O próximo campeão pode ser você.



FAZER AMIGOS

Você provavelmente vai fazer muitos amigos na escola. Alguns serão seus melhores amigos para sempre, e outros... nem tanto. Se estiver nervoso, lembre-se disto: a melhor maneira de se dar bem com seus colegas é ser você mesmo.



Um jeito garantido de fazer amigos é se juntar a um grupo que se interesse pelas mesmas coisas que você, como futebol ou o clube de vídeo.



No recreio, talvez você possa se sentar a uma mesa onde estejam jogando algo de seu interesse.



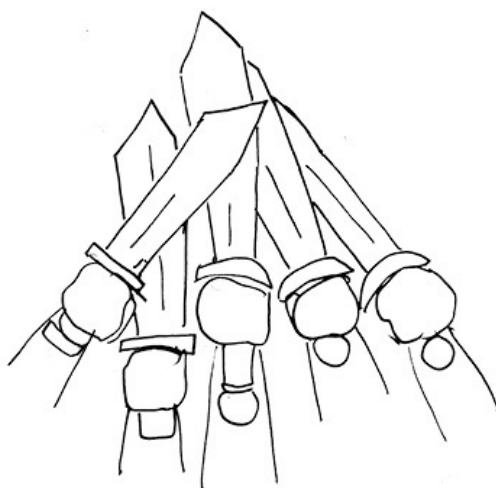
Nem todo mundo vai se interessar pelas mesmas coisas que você, e muita gente pode achar seus gostos estranhos ou esquisitos, mas isso não significa que você não seja uma pessoa legal.



Mesmo que apenas três pessoas na escola compartilhem de seus interesses, encontre essas pessoas agora. É razoável supor que, se você gosta de alguma coisa, também haja mais gente que goste.



Você pode estar em inferioridade numérica agora, mas um dia vai ver que o mundo é grande e que há muita gente com gostos parecidos.



Panelinhas e carma

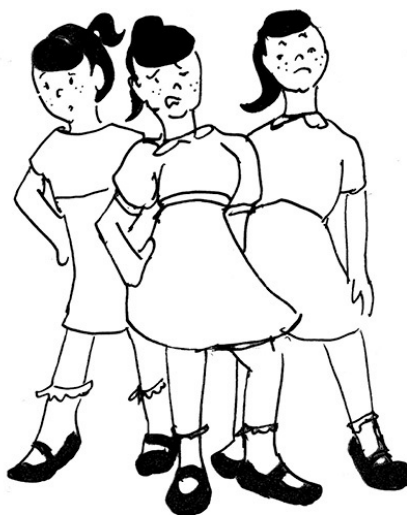
Panelinhas são como um elemento básico de quase toda escola. Como átomos que se agrupam em moléculas, todo mundo forma massas de ideias similares facilmente identificáveis, e isso tem seus prós e contras.

Por um lado, panelinhas podem nos ajudar a expressar nossa identidade e celebrar nossos interesses e talentos.



Por outro, também podem ser uma forma de excluir pessoas de quem não gostamos para que possamos nos sentir superiores a elas.

O paradoxo é que toda panelinha despreza alguns grupos e, por sua vez, é desprezada por outros. Fazer parte de um grupo talvez nos dê uma sensação de superioridade, mas essa mesma identidade pode ser considerada inferior por outra pessoa. Ninguém ganha nada com isso!



Então faça um favor a si mesmo e não entre nesse jogo. Tudo que vai volta, como no ditado. Se você provocar e excluir os outros, eles (ou outra pessoa) provavelmente vão provocá-lo e excluí-lo. Já se você defendê-los, provavelmente vai encontrar outros dispostos a fazer o mesmo por você.

Ponha-se no lugar da outra pessoa. Não seria bom ter alguém para defender você?



Conversa versus fofoca

Conversar com amigos e fofocar sobre eles podem às vezes soar a mesma coisa, mas são bem diferentes. Em suma: quando conversamos, compartilhamos nossas vidas uns com os outros para ficarmos mais próximos e nos ajudarmos. Fofoca é quando contamos aspectos negativos sobre a vida de outra pessoa e fazemos isso com intenções ruins. Com a fofoca menosprezamos as pessoas e nos distanciamos delas. Infelizmente, fofocar é um hábito persistente e pernicioso em qualquer idade. Fofocas sobre celebridades podem parecer divertidas, mas não se você é a celebridade.



Num mundo ideal, toda vez que ouvíssemos alguém espalhar boatos maliciosos, imediatamente abandonaríamos a conversa e iríamos embora.



A fofoca normalmente se alimenta do distanciamento. Não conhecemos as celebridades, então nos sentimos livres para zombar delas. Além disso, elas são figuras públicas e pediram para ser assunto, certo? Talvez, mas não significa que a fofoca não faça mal de verdade, especialmente quando acontece na escola e no ambiente de trabalho. Por isso, pense antes de falar.



Se você não diria algo na cara de alguém, não diga de nenhuma outra maneira. Isso vale também para mensagens de texto e sites de relacionamento.



Você pode achar que está falando em segredo pelas costas de alguém, mas, nos dias de hoje, tudo pode ser gravado e compartilhado. Todo mundo vai acabar sabendo quem falou o quê. Por isso, corte o mal pela raiz.

Bullying

Em seu aspecto mais extremo, as panelinhas podem levar ao bullying. Às vezes, assim como a fronteira entre a fofoca e a conversa, pode ser difícil diferenciar uma simples piada do bullying intencional. As pessoas podem se ofender enquanto acreditávamos estar apenas brincando e nos divertindo um pouco!



Mas, na verdade, o bullying é fácil de identificar: é tirar sarro de pessoas e seus interesses de maneira que as ridicularize. É tipicamente uma forma preguiçosa de tentar se sentir superior. A única mensagem que transmite é: "Sou melhor que você, e você não merece nenhum respeito." Isso não está certo. Todos estamos juntos nesta Terra!



Se alguém se magoar ou ficar ofendido pelo que consideramos uma “piada inocente”, pense no que a piada disse de fato. Pergunte-se: “Será que eu estava ridicularizando aquela pessoa?”

Se sua resposta for positiva, peça desculpas. Uma das piores coisas no bullying é que ele isola as pessoas. Ele as faz se sentirem solitárias e indignas de terem amigos. Ninguém quer ser isolado, motivo de piada ou ferido fisicamente. É por isso que a Regra de Ouro é considerada de ouro: devemos tratar todo mundo como gostaríamos de ser tratados.



fig. 1



fig. 2

Denuncie o bullying

Se você for vítima de bullying ou presenciar um caso desse, informe isso à escola ou a uma autoridade de confiança. Não aceite esse tipo de atitude. Procure ajuda!



Gostaria de
informar que isso está
acontecendo e tem
afetado a mim e a meu
desempenho escolar.

Os agressores às vezes são bons em ocultar seu comportamento. Professores e funcionários da escola podem não perceber o que está acontecendo. Outros podem fingir não ver, temendo reconhecer o mal que está sendo causado. Ao denunciar o problema, você chama a atenção de quem pode ajudar. Quando o mau comportamento é registrado, é mais difícil negá-lo. Isso também ajuda as autoridades a determinar se uma intervenção imediata é necessária ou se a situação exige apenas monitoramento.

Quando guardamos o bullying para nós mesmos, isso pode nos deixar deprimidos ou isolados. Procure alguém de confiança caso se sinta assim.



Tem uma pessoa
sendo babaca comigo na
escola, e eu queria falar
sobre isso.

Mesmo que nada possa ser feito imediatamente, você ainda pode cuidar de

si. Às vezes, evitar o agressor ou se afastar da situação, se for possível, é a melhor medida. Lembre-se: o bullying diz mais sobre a pessoa que o pratica do que sobre você. É mesmo uma situação muito difícil, mas não se deixe envolver pelo teatro do agressor.

NAS FESTAS

Não importa se a sua escola organiza churrascos, festas juninas ou apenas bailes de formatura. Não há nada como uma boa festa. Em eventos escolares aprendemos as verdadeiras lições essenciais da vida adulta. Além disso, aconteça o que acontecer, você sabe que as pessoas vão falar sobre o evento no dia seguinte.



Festas diferentes têm regras diferentes. Algumas regras estão escritas; outras, não. Cuidado para respeitar todas elas



Chamar alguém para sair

A primeira vez que você chama alguém para sair é algo ou muito empolgante ou muito constrangedor. De qualquer modo, você nunca vai se esquecer (mesmo que queira).

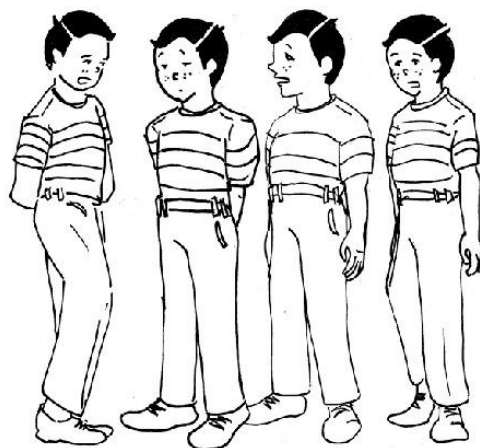


O modo como você faz o convite é vital para o sucesso. O momento e a sinceridade são fundamentais. Não espere até o último minuto, ou a pessoa pode receber outro convite antes do seu. Entretanto, assegure-se de já ter conversado com ela pelo menos uma vez antes de fazer o convite.

Faça seu convite pessoalmente e seja sincero, honesto e direto. Nada é mais romântico, e isso é o que importa! A outra pessoa pode dizer não. Mas não há vergonha na rejeição, só certo constrangimento. Você vai superar isso.



E, afinal, ter companhia para a festa não é obrigatório. Se não houver ninguém que você queira chamar, não tenha medo de ir sozinho. Você não será o único!



Como se vestir

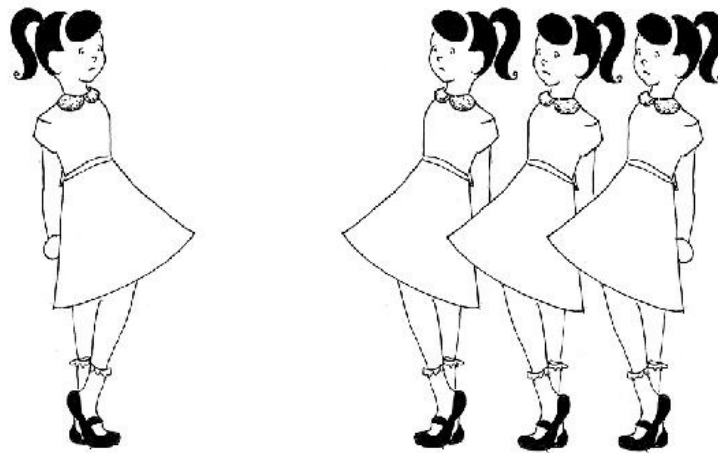
A maioria das escolas tem regras de vestuário para suas festas. Preste muita atenção a elas! Você não quer ser barrado na porta porque seu “modelo *fashion*” desrespeitou alguma regra boba sobre altura da saia, roupa íntima visível ou pele exposta.



Não esqueça que as pessoas vão tirar várias fotos, muitas vezes contra fundos de papel crepom e murais temáticos pintados toscamente. Algumas coisas são mais difíceis de serem esquecidas quando há provas materiais.



Cuidado para não ser a única pessoa que gosta de sua roupa, especialmente se quiser escolher algo fora dos padrões. Não hesite em pedir ajuda dos amigos, mas use algo que você queira, não o que todo mundo está usando!



Outra coisa a considerar é que seu par, se você for com alguém, também estará vestido. Se você se vestir de maneira extravagante demais, isso pode entrar em conflito com a preferência de seu acompanhante por um estilo mais discreto.



Como dançar

Dançar deve ser divertido. Isso, porém, pode ser difícil quando seu corpo e sua mente insistem em lhe dar instruções diferentes. Mas não se preocupe demais.



Apenas relaxe! Escute a música e aproveite.

CAPÍTULO 4

No trabalho



PROCURAR EMPREGO

Empregos rendem dinheiro, e dinheiro paga as contas. É assim que as coisas funcionam. Nem sempre é fácil, mas é melhor do que qualquer alternativa. (Alguém prefere caçar animais silvestres todos os dias e depois, toda noite, ter que espantar grandes predadores do acampamento?)



Lembre-se: é difícil achar um emprego. E nem todo emprego é algo que você queira fazer para o resto da vida. Aparar grama e fritar hambúrgueres é muito bom quando se é jovem, mas é difícil fazer isso de pé o dia inteiro quando ficamos mais velhos.

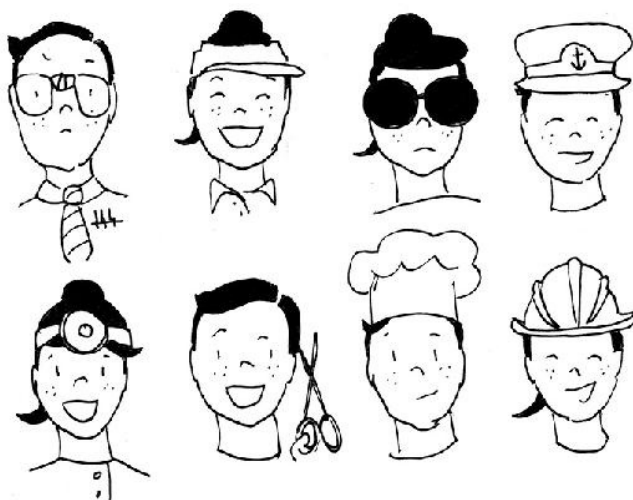


Então, não procure qualquer emprego. Busque um trabalho que lhe dê felicidade, algum grau de segurança e a satisfação de ser um membro útil da

sociedade.

Candidatar-se a um emprego

Antes de se candidatar a uma vaga, pense em que tipo de atividade gostaria de desempenhar. Há muitas profissões no mundo.



Depois, considere o seguinte: suas habilidades e experiência batem com os requisitos do emprego que você deseja? Se não, você pode aprender novas habilidades ou procurar uma vaga diferente.

Após encontrar um trabalho que pareça interessante, lembre-se sempre de algumas coisas. Primeiro, é extremamente importante não mentir nem exagerar no currículo. Seja honesto ao descrever sua experiência e suas habilidades. Na entrevista, seja sempre profissional e educado.

Se ficar tentado a exagerar o que sabe ou fez, lembre que isso é o mesmo que colar na escola.



Assim como seus professores, os patrões vão preferir saber a verdade sobre o que você sabe e do que é capaz. Eles querem colocá-lo numa posição em que você possa ser bem-sucedido. Nesse sentido, querem o mesmo que você. (Além disso, se suas informações forem verificadas, as mentiras sem dúvida serão descobertas.)



Mentir num currículo ou numa entrevista pode ter sérias consequências. Pode afetar sua candidatura para o cargo e até mesmo prejudicar futuras chances de emprego.

Nem todo mundo sabe fazer de tudo, e isso não é problema. Transforme qualquer ignorância em virtude.



Mostre que sabe trabalhar em equipe. Demonstre seu entusiasmo por todos os aspectos do emprego, não importa quão entediados alguns possam ser. Convença um empregador disso e talvez você consiga se juntar ao grupo invejável, mas frequentemente difícil, dos que estão empregados!



PREPARAR-SE PARA O TRABALHO

Conseguiu um emprego? Que bom! Empregos são ótimos! Aqui tem tudo o que você precisa saber para se preparar para um dia bem-sucedido de labuta.

Antes de começar

Antes de cada dia de trabalho, durma bastante e acorde com tempo suficiente para se arrumar no seu ritmo. Você já vai se estressar no emprego. Não comece o dia assim!



Em vez disso, reserve tempo para tomar um café da manhã nutritivo antes de sair.



Como se vestir para o trabalho

Ao se arrumar, escolha roupas limpas e apresentáveis. Elas devem estar em bom estado e ser confortáveis. Use roupas de aspecto profissional, que não sejam justas nem estejam apertadas — devem ser soltas, mas não reveladoras demais. Pense no que os outros vestirão. Afinal de contas, você não quer roupas tão confortáveis a ponto de deixar os outros à sua volta desconfortáveis.

Por exemplo, esta roupa é perfeita para ir à discoteca:



Mas, na maioria dos escritórios, ela só vai confundir as pessoas.



Esta roupa é perfeita para uma série da HBO.



Entretanto, pode ser difícil se sentar com ela.



Guarde seus modelos de grife para quando for sair com os amigos!

Higiene pessoal

Tome banho e escove os dentes todos os dias. Talvez até mais de uma vez por dia! O trabalho está cheio de gente que interage com os outros cinco dias por semana, mês após mês, ano após ano. Se alguém fede, todo mundo sabe! Não seja esse alguém! Como você pode saber se é? Bem, você é o fedorento se os outros:

Encolhem-se ao ver você.



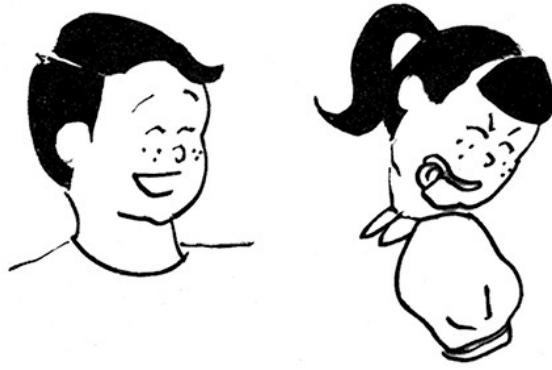
Encontram motivo para cobrir o nariz.



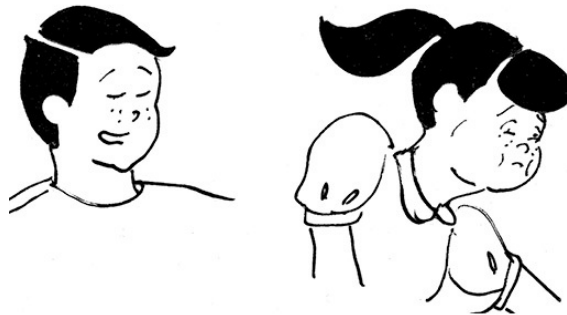
Oferecem chicletes quando você está falando.



Viram o rosto quando você se aproxima.



Têm ânsias de vômito.



Ou ficam com este sorriso amarelo no rosto.



Esses cuidados valem especialmente em setores de atendimento ao público, nos quais deixar as pessoas à vontade e não arruinar o apetite delas é a base do negócio. Se quiser ganhar boas gorjetas, evite odores corporais e mau hálito. Não tenha nenhum cheiro em especial, e você vai se dar bem.

Uma atitude de sucesso

Mais do que a forma como você se veste ou o cheiro que exala, é importante ter a atitude certa quando você chega todo dia ao trabalho. Esteja sempre pronto para arregaçar as mangas e colocar a mão na massa.

Se você normalmente tem um estilo de vida glamoroso, não deixe que sua vida social atrapalhe a profissional. As pessoas estão contando com você.



Às vezes, isso pode significar diminuir um pouco o ritmo.



Se você não conseguir tirar o pé do acelerador e perceber que seu estilo de vida está atrapalhando sua produtividade, procure ajuda.



Acima de tudo, quando chega no trabalho, você dá o tom de seu dia. Pode ter que lidar com prazos, reuniões e responsabilidades, mas comece o dia com uma atitude calma e um sorriso confiante.



Seus colegas vão perceber. Se chegar com uma atitude negativa, a tendência das pessoas será evitar você pelo restante do dia. Talvez seja o que você quer, mas essa não é a maneira certa de consegui-lo.

QUANDO VOCÊ SE ATRASA

As pessoas sempre se atrasam para o trabalho. Acontece. E não há problema em se atrasar de vez em quando, mas não pode ser frequente. É o que os chefes chamam de estar “cronicamente atrasado” e não pega bem. Entretanto, seja a primeira ou a

centésima vez que você se atrasa, há algumas coisas que podem ser feitas para, pelo menos, amenizar a situação.



Assim como com o dever de casa, inventar desculpas dramáticas não ajuda em nada. Se você se atrasou, se atrasou. Na verdade, não importa muito o motivo. Apenas peça desculpas e comece logo a trabalhar.



Todo mundo se atrasa de vez em quando. Todo mundo sabe que o trânsito na cidade é muito ruim e que você não está inventando.

Mesmo se estiver, não elabore muito. Simplicidade é mais convincente do que uma história escandalosa e complexa. Se alguém perguntar o que aconteceu, responda apenas:



Ninguém pode contestar um despertador com defeito. E as pessoas vão gostar de ver sua frieza diante da pressão. Essa é uma habilidade valorizada no ambiente de trabalho.

QUANDO AVISA QUE VAI FALTAR PORQUE ESTÁ DOENTE

É uma situação parecida, mas com um detalhe bem diferente. Se você está doente, está doente. Se não pode ir trabalhar, basta ligar ou mandar um e-mail para seu chefe. Diga que não está se sentindo bem, que vai faltar, e peça desculpas por qualquer problema que isso possa acarretar.



É realmente simples assim. Não é preciso fazer drama. Não se trata de uma aula de teatro.



Se sua empresa está em um país moderno e industrializado, você tem direito a licenças médicas quando fica doente. As pessoas nem esquentam a cabeça com isso; simplesmente contabilizam como dias de folga ou faltas justificadas.

Seja qual for o caso, quando você aparecer no dia seguinte, as pessoas vão perguntar se você está se sentindo melhor e/ou qual foi o problema. Talvez elas se preocupem com você, talvez estejam sendo apenas intrometidas. Mas é preciso dizer alguma coisa. Por isso, mais uma vez, evite os exageros e prefira a simplicidade.



EM REUNIÕES

Reuniões são a oportunidade para todos se juntarem e discutirem projetos coletivos, cronogramas e problemas comuns. São ótimas ferramentas para poupar tempo. Imagine só ter que conversar com todas as pessoas uma por uma! Ia levar uma eternidade.

Use bem o tempo

Perder tempo em reuniões é um defeito típico tanto de chefes quanto de funcionários. Não cometa esse crime! Reuniões costumam ter uma duração predeterminada, e depois as pessoas precisam voltar a suas mesas. Por isso, nesses encontros, não divague, tente se manter nos trilhos.



Evite frases vagas e observações genéricas.



Esforce-se para dar uma contribuição relevante. Não fale apenas para mostrar quanto você sabe.



Se você não tem certeza do que comentar, pergunte-se:



Acima de tudo, reuniões não devem ser um concurso para ver quem ganha o controle da discussão. Ouvir um pouco ajuda muito.

NA CORRESPONDÊNCIA PROFISSIONAL

A internet e os e-mails transformaram completamente o ambiente de trabalho (para obter mais conselhos sobre como lidar com a internet, ver “Na internet”). Antes, a gente se sentava à mesa e escrevia com pena e tinta, depois datilografava em máquinas elétricas, e agora passamos o dia inteiro sentados diante de nossos computadores. É impressionante como as coisas mudam!



E-mail

Como forma de comunicação no trabalho, o e-mail merece aqui uma menção especial. Talvez o aspecto mais óbvio seja que podemos “conversar” com

alguém sem nos levantar da mesa nem gritar para o outro lado da sala. Isso é uma revolução há muito aguardada pelos escritórios.

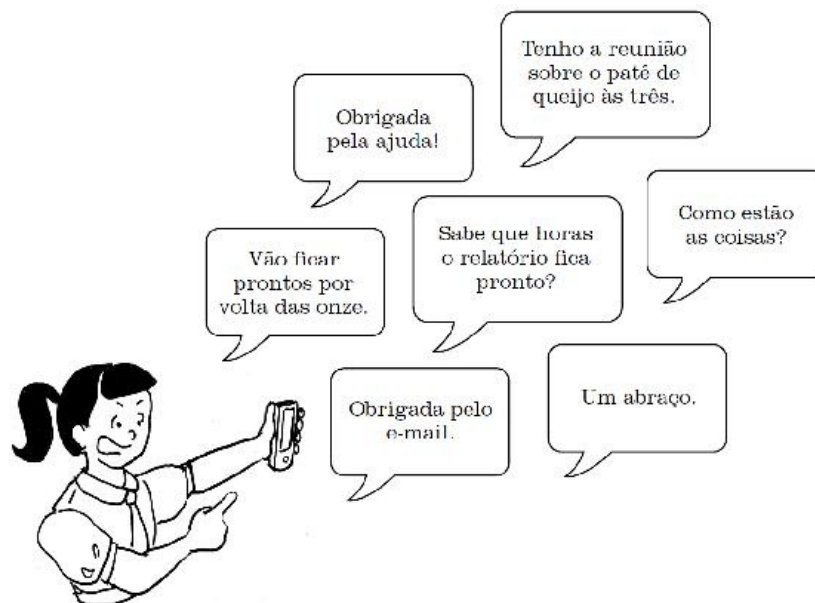


Entretanto, os e-mails têm seus riscos e armadilhas. As mensagens costumam parecer menos urgentes que telefonemas, por exemplo, e também talvez levem a um tipo de relação mais impessoal. Por isso, muitas vezes o tom de nossos e-mails pode parecer mais brusco ou rude do que pretendíamos.



Comunique-se com educação e faça pedidos com gentileza; agradeça às pessoas pela atenção. Adicionar alguns pontos de exclamação ou uma carinha sorridente é um belo modo de transmitir um tom amistoso! O mais importante, porém, é ler o e-mail antes de enviá-lo. Atente para dizer

apenas o que precisa, e nada além, e confira se está enviando apenas para as pessoas que devem recebê-lo. Nem o e-mail mais simpático do mundo vai ser apreciado por pessoas que não deviam tê-lo recebido. Todo mundo já recebe e-mails suficientes!



NA COPA

A maioria das empresas tem uma copa, onde os funcionários podem almoçar e “fazer uma pausa” de seu trabalho exaustivo. Da mesma forma que em casa, todos precisam cuidar desse espaço juntos. Por isso, limpe-o depois de usar. Um pouco de manutenção ajuda muito.

O micro-ondas

Ao usar o micro-ondas, ponha um prato de papel sobre sua comida para garantir que ela não respingue para todo lado. Depois, limpe o micro-ondas. Você está num ambiente de trabalho, não numa experiência científica.



A geladeira comunitária

A primeira regra da copa é que não se toca na comida de outras pessoas. Não importa quanto ela seja melhor que seu sanduíche amassado: não coma o almoço das outras pessoas que está na geladeira. Isso provoca muitas discussões no ambiente de trabalho.



Se alguém *roubar* sua comida, não deixe bilhetes passivo-agressivos. Lembre-se: você está tentando atingir apenas uma pessoa, mas um bilhete deixa todo mundo furioso.



Se descobrir que estão comendo suas refeições, tente usar um recipiente com chave. Ou guarde o almoço em sua mesa numa embalagem térmica ou num frigobar. O ladrão vai ter que optar por presas mais fáceis.



Em boca fechada não entra mosca

Por fim, mesmo que a copa seja um local para relaxar, não baixe a guarda completamente. Nunca se sabe quem pode estar ali com você. Converse sobre amenidades. Se tiver algo pessoal para falar ou estiver com raiva demais para se conter, faça isso fora do prédio.



NO BANHEIRO

É importante tratar o banheiro do trabalho como você trataria o da sua casa. O que significa basicamente que você precisa limpar sua sujeira! É sinal de respeito com quem vai usar o local depois.

Levantem o assento, rapazes

Uma das coisas mais frustrantes para os usuários de banheiros é encontrar xixi no assento do vaso. Eca!

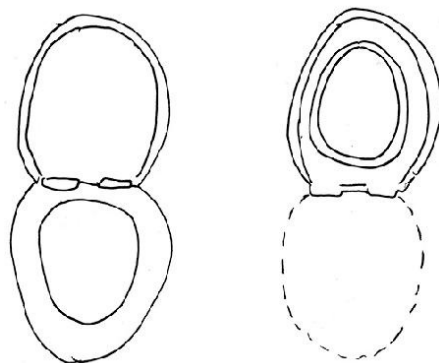


fig. 1

fig. 2

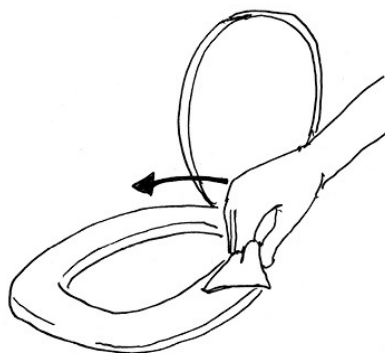
Você pode achar que tem ótima mira, mas não é uma questão de treino de tiro ao alvo. Faça isso em outro lugar. No trabalho, não se apresse: levante tanto a tampa quanto o assento. Se você se esquecer de fazer isso ou se sua mira já não estiver mais tão boa quanto nos velhos tempos, quando terminar simplesmente enxugue qualquer respingo que possa ter escapado.

Limpem o assento, meninas

Agora vamos falar sobre o banheiro das mulheres! Meninas, vocês sabem que não há nada pior que encontrar o assento todo sujo de xixi. Mas tenho uma notícia para vocês: não são apenas os rapazes os culpados. Muitas mulheres ficam tão enojadas de banheiros públicos que preferem agachar acima do vaso ao fazerem xixi. Quanto menor o contato, melhor, pensam elas. Entretanto, mais distância significa mais respingos. E onde caem esses pingos? No assento.



Sejam educadas e mantenham o assento do vaso sanitário limpo, moças!
Tirem um tempinho para secá-lo depois.



Ou usem um protetor de assento.

Se não houver protetores disponíveis, você pode fazer o seu com papel higiênico. Um faça-você-mesmo higiênico!

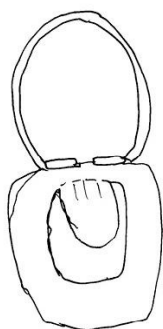


fig. 1

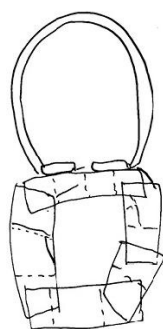


fig. 2

A cabine não é um escritório

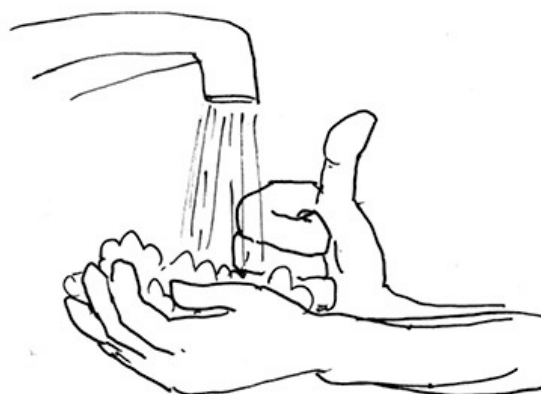
Quando as pessoas dizem que precisam ir ao banheiro “resolver um negócio

sério”, elas não estão falando em negócios de verdade! Por isso, entre lá e saia depressa. Não pare na frente das cabines para conversar com seus amigos nem tuitar novidades no celular. Isso pode deixar outras pessoas desconfortáveis.



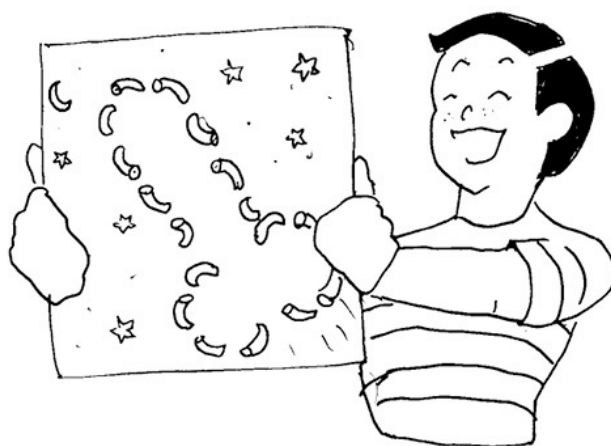
Sempre lave as mãos

Quando estiver no trabalho, esse aviso é para você!



QUANDO VOCÊ ODEIA O CHEFE

É difícil encontrar um bom chefe. E até os melhores depois de algum tempo podem se tornar cansativos. Na verdade, essa relação pode se parecer muito com a que temos com um amigo, um irmão ou mesmo um pai.



Se tiver problemas com o chefe, tente se lembrar de algumas coisas. Primeiro, procure entender o ponto de vista dos chefes. Eles estão sob muita pressão: têm que lidar com reuniões, administrar uma equipe, cuidar das finanças e evitar que os sentimentos das pessoas afetem todo mundo.

Ao receber críticas

A maioria dos chefes ia adorar se tivesse apenas elogios a fazer a seus subordinados. Mas, infelizmente, parte da função de um chefe é alertar os funcionários quando estão fazendo algo errado ou não estão rendendo todo o seu potencial. Quando isso acontece, é importante lidar com a informação de maneira profissional.



Escute o que o chefe está lhe dizendo sem cair na defensiva nem no ataque. Não importa quão injusta seja a crítica, perder a cabeça não é boa ideia. Permaneça calmo e controlado. Quando o chefe terminar, agradeça a ele por se importar tanto com você e seu trabalho.



Mais tarde, se discordar da crítica do seu chefe ou se achar que ele pode tê-lo confundido com outro funcionário, aborde-o sem partir para o confronto e pergunte se podem conversar por um minuto.

Diga, de maneira profissional, como você se sente.



Ao aceitar a crítica e trabalhar em conjunto com o chefe para resolver o problema, vocês dois podem criar um ambiente de trabalho melhor e mais eficiente.



QUANDO VOCÊ É O CHEFE

Se depois de muito trabalhar você conseguiu chegar ao topo, parabéns. Aqui vão algumas dicas para garantir que seu período no comando seja tranquilo. Primeiro, aproveite a vista enquanto ela existe.



Formar espírito de equipe

Como chefe, você tem uma equipe de pessoas que veem em você uma figura de liderança. Então, lidere! Dê a todos instruções e tarefas.



Mas não seja tirânico. As pessoas reagem melhor quando estão confiantes e felizes no trabalho. Se surgir um problema, chame as pessoas em questão para um canto e converse com elas em particular. Isso vai reduzir seu constrangimento diante do resto da equipe.



Depois, apresente sua opinião sobre o problema, diga o que espera da equipe e sugira maneiras de trabalharem juntos para resolver as coisas. É um privilégio ter pessoas trabalhando para você. Nunca deixe de reconhecer isso. Lembre-se: você pode ser o chefe, mas não é um ditador!



Você ainda pode ser um chefe rígido e fazer as pessoas trabalharem o máximo possível, só nunca as trate com falta de respeito. Afinal, são elas que executam a maior parte do trabalho. Trate seus funcionários de forma justa, e todos sairão ganhando!



Exercer o poder

Como chefe, você tem muito poder. Em alguns cargos, você pode perceber que seu poder de realizar mudanças vai além da sala de reunião e alcança a própria sociedade. Várias pessoas, e até outras empresas, podem prestar muita atenção ao que você diz ou faz.



Talvez você tenha encontrado uma brecha nas regulamentações do governo — uma que enriqueça quem consiga explorá-la.



Cuidado apenas para sempre levar em conta os desdobramentos de seus atos.



TRABALHAR DE CASA

Seja com horários flexíveis, home office ou meio expediente, a evolução das políticas de emprego trouxe muitos benefícios. Em casa, trabalhadores podem cumprir prazos, responder e-mails e conferir projetos usando pijamas ou moletom!



Usar um café como escritório

Com uma conexão wi-fi ou de dados, dá para trabalhar praticamente de qualquer lugar: do parque, do trem, do consultório médico ou da praia. Cafés, por exemplo, costumam oferecer internet de graça. Além disso, proporcionam uma mudança de ambiente.



Só não esqueça: um café é também uma empresa e o ambiente de trabalho de outra pessoa. Seja educado e respeitoso. E lembre-se de dar gorjeta aos funcionários.



Trate os atendentes como colegas de trabalho e o dono da cafeteria como um senhorio — que cobra aluguéis muito baratos.

Se o movimento está devagar, então normalmente não há problema em ocupar uma mesa pelo dia inteiro. Só não pare de sorrir e pedir outras

xícaras de café. Entretanto, se a loja ficar lotada, divida a mesa com outros fregueses ou faça uma pausa. Seus colegas de *home office* vão agradecer!

O café também vai agradecer. Se sua presença afastar clientes e o estabelecimento perder dinheiro, poderá acabar fechando as portas. Aí, para onde vai todo mundo que trabalha “em casa”? Faça a sua parte. Afinal, se cada um fizer a sua...

FESTAS DA FIRMA

Depois do expediente, experimente sair um pouco com alguns colegas. Pode ser uma maneira excelente de se aproximar e aprender mais sobre eles. O mesmo vale para qualquer festa organizada pela empresa. Aproveite aniversários e outras comemorações no escritório para conversar sobre outras coisas que não trabalho ou para fazer elogios que você não teve tempo de fazer durante seu dia atarefado.



Mantenha a conversa simples e divertida! Fale sobre esportes, vídeos virais divertidos, música ou notícias internacionais. Evite falar de temas muito íntimos ou dar opiniões sobre o que os outros fazem fora do expediente. As pessoas já se aborrecem o bastante no trabalho. Elas não querem se aborrecer depois também!



Comporte-se com responsabilidade

Se sair depois do trabalho com a equipe, não há problema em relaxar. É esse o objetivo. Mas não relaxe *demais*. Baixe a guarda, mas não totalmente. Lembre-se: você vai ver todas aquelas pessoas de novo no dia seguinte!



Por isso, atenção ao que vai beber, e pense bem antes de pedir.



Você deve, no mínimo, ficar um pouco abaixo da curva de empolgação da festa. Encontre seu ponto de equilíbrio e o mantenha.

A principal razão disso é evitar que sua boca se desligue de seu cérebro. A última coisa que você quer é trocar seus óculos por tampinhas de garrafa e começar a proferir observações inadequadas sobre alguém com quem trabalha.



As pessoas com quem você está são colegas de trabalho, não seus amigos íntimos. Evite observações de mau gosto, por mais engraçadas que lhe pareçam. Mantenha o profissionalismo e trate todos com respeito.

O dia seguinte

Tudo bem, acontece. Todo mundo comete uma gafe de vez em quando. Se sentir que se comportou de maneira inadequada ou falou besteira, pare um

pouco e reflita sobre a situação. Será que você zombou do seu chefe?



Ou deu em cima de uma colega de trabalho?



Ou talvez você simplesmente não saiba o que fez. Bem, se foi grave, pode ter certeza de que as outras pessoas não esqueceram.



No dia seguinte, não há nada que você possa fazer. A história vai se espalhar. E não se surpreenda se for até um pouco aumentada.



Nesse caso, peça desculpas a qualquer vítima acidental de seu comportamento.



Depois, lembre-se de que a maioria das pessoas faz coisas embaraçosas em algum momento da vida. Leve seu constrangimento na esportiva.



NAMORO NO ESCRITÓRIO

Quando passa muito tempo no trabalho, você pode conhecer e se interessar por alguém. Embora não haja problemas em misturar negócios com prazer, não é prudente desfrutar desse prazer durante o expediente. No horário comercial, você tem trabalho a fazer, então concentre-se nele.



Antes de investir

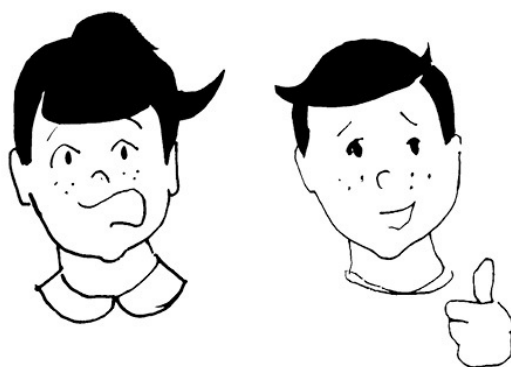
Namorar alguém nunca é um projeto simples, e namorar uma pessoa do trabalho é bem mais complicado. Por isso, antes de se envolver com um colega da empresa, pare um momento e reflita.



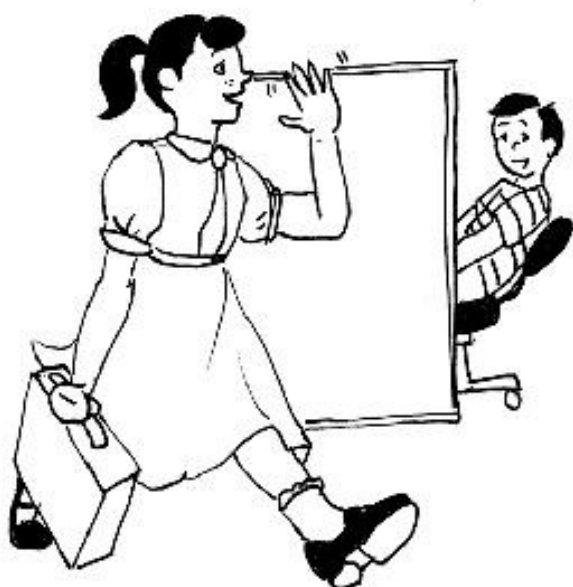
Evite que pareça inapropriado

Se resolver que está pronto para ter um romance no trabalho, saiba que o relacionamento provavelmente vai chamar alguma atenção. Na verdade, certas pessoas podem questionar se os motivos dos dois lados são completamente sinceros. Esta é outra pergunta importante que você precisa se fazer antes de investir: você será favorecido por essa relação? Se suas responsabilidades profissionais foram alteradas com a mudança em seu

relacionamento, há um problema. E, se isso aconteceu, você provavelmente vai sentir também alguma tensão por parte dos colegas.



Mesmo se tudo for transparente e todo mundo tiver maturidade suficiente para dar uma chance a essa relação, ainda assim é bom tentar ser discreto. Não conte os detalhes de sua vida amorosa para todo o escritório. Se vocês brigarem ou terminarem, aja como se nada tivesse mudado.



Antes

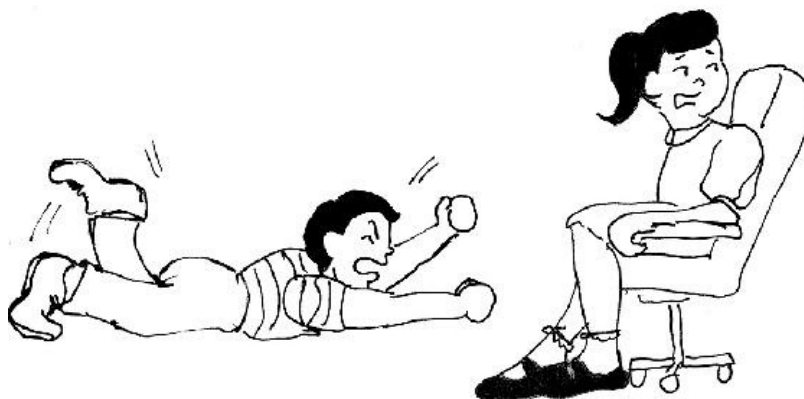


Depois

NAS AVALIAÇÕES DE DESEMPENHO

Avaliações de desempenho são estressantes. Também podem ser frustrantes, especialmente se você acha que não está sendo recompensado por seu trabalho. Talvez desconfie de que o chefe tem algum preconceito secreto — seja machismo, racismo ou dor

de cotovelo — e de que ele está prejudicando você de propósito. Mesmo assim, não é uma boa estratégia chorar ou perder a calma durante uma avaliação de desempenho.



Como árbitros de futebol, chefes não costumam mudar de opinião só porque você está chorando ou gritando. Na verdade, essas são tentativas de manipulação emocional e demonstram pouco bom senso. Aja sempre com profissionalismo e exponha suas discordâncias de maneira respeitosa. Entenda que talvez eles não tenham controle sobre a avaliação e pergunte o que você pode fazer para melhorar no futuro.

Ao pedir um aumento

Muitos empregados aproveitam a oportunidade de uma avaliação de desempenho para pedir aumento. Se esse for seu plano, tome o cuidado de se preparar bem e fique pronto para defender seus argumentos.

Você tem trabalhado muito e cumprido os prazos?



Você tem superado metas e desempenhado funções além das previstas para seu cargo?



Você tem trabalhado mais horas do que as exigidas?



Se as respostas forem positivas, você está a caminho do sucesso! Além disso, tem boas razões para pedir um aumento. Quando for a hora certa, exponha seu pedido educadamente.

A maioria das empresas gosta de premiar funcionários que trabalham bastante. Claro, essas recompensas podem variar. Se você espera mais do que um tapinha nas costas ou uma cesta de Natal, seja franco e apresente provas sólidas de que a compensação de seu empregador não está de acordo com os padrões do mercado. Recorra a exemplos e apresente gráficos demonstrando por que você merece um salário mais alto. No mínimo, mostre a seu chefe que você está insatisfeito.

AO PEDIR DEMISSÃO

Nada dura para sempre, e isso inclui empregos. Talvez você tenha encontrado um trabalho melhor, ou esteja mudando de cidade, ou vá voltar a estudar para aprender uma nova profissão que pague um salário decente. Seja qual for o motivo, siga alguns conselhos para o momento de buscar novos horizontes.

Aviso prévio

Se vai deixar seu emprego, dê um aviso prévio razoável. Um mês é considerado padrão, mas, é claro, isso depende. Um mês dá à empresa tempo razoável para preencher seu cargo sem muitos inconvenientes.

Seja simpático. Afinal de contas, são eles que estão sendo deixados. Agradeça a seu chefe e aos colegas pela oportunidade de aprender e crescer com eles.



Ao ser demitido

Se você foi demitido, pode sentir raiva. Na verdade, pode querer fazer uma saída dramática.



Entretanto, não é sábio fechar portas. Nunca se sabe o que o futuro nos reserva. Você pode precisar de uma recomendação de seu chefe. Pode até querer seu emprego de volta.



Tente deixar uma boa impressão. Não importa se o tempo que passou lá foi bom ou ruim, você com certeza aprendeu alguma coisa.



SE VOCÊ ESTÁ DESEMPREGADO

Você pode morrer de medo de perder o emprego, ou talvez seja um alívio abençoado, mas estar desempregado não significa que não haja trabalho a fazer. Em primeiro lugar, você precisa dar entrada no seguro-desemprego e, claro, procurar uma nova colocação. Por isso, levante a cabeça e toque a vida com a grana que economizou enquanto estava trabalhando. Sabe aqueles dias difíceis para os quais você estava poupando? Eles chegaram!

Não guardou nada para emergências? Bem, não fique com raiva de seus amigos só porque eles ainda estão se divertindo.



Em vez disso, sugira algo que todos possam fazer juntos e que custe pouco ou nenhum dinheiro.



CAPÍTULO 5

Na hora da diversão



EM UMA FESTA

Festas são momentos divertidos para todo mundo. Você tem a oportunidade de fazer novos amigos, estreitar laços com os antigos e até mesmo conhecer alguém especial. Festas são legais e empolgantes!

Preparar-se

A preparação para uma festa às vezes pode ser a melhor parte. Primeiro, há a expectativa de se encontrar com os amigos e tirar uma folga revigorante dos estudos e das tarefas. Quem vai aparecer, o que estarão vestindo? Por falar em roupas, escolher o que usar pode ser superdivertido. A festa é elegante ou informal? Lembre-se: nem toda reunião social exige que você se arrume todo.



Chegar

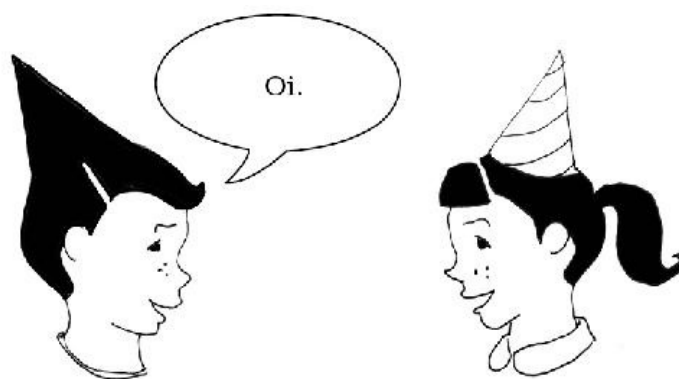
Sempre cumprimente o anfitrião da festa e agradeça pelo convite. Ele teve muito trabalho para reunir todas aquelas pessoas legais. Demonstre sua satisfação levando um presente, algo que todos na festa possam compartilhar. Se o lugar estiver decorado, elogie a decoração. Se não for possível, diga quanto está gostando da música. Se isso também for complicado, pergunte onde fica o banheiro.



Flertar

Olhe ali! É aquela garota da aula de inglês com quem você anda sonhando. Parece estar sozinha nesse instante, e você gostaria de falar com ela. Esse é o momento pelo qual você esperou a noite inteira e não vai querer estragá-lo. O que deve fazer?

Primeiro, não subestime a simplicidade. Diga apenas oi e se apresente.



Se vocês já se conhecem, quebre o gelo com uma observação sobre a festa ou pergunte sobre algum projeto comum da escola ou do trabalho. Fazer comentários sobre a música que está tocando também é uma ótima maneira de iniciar uma conversa.



Se você acha que conversar com alguém bonito é algo muito apavorante, tome coragem. (Para mais dicas de como puxar assunto com um parceiro em potencial, ver “Conversar”).



Valem todos os mesmos cuidados e estratégias. A única grande diferença é que, quando você está flertando, não há problema em deixar claro seu interesse por alguém. A ideia é essa! Só cuidado para evitar comentários ofensivos ou invasivos. As pessoas gostam de se sentir bonitas ou elegantes, mas não curtem ser tratadas como um pedaço de carne no açougue.



Aja com naturalidade e seja você mesmo. Não comece com uma cantada clichê.



Você pode elogiar a roupa e a aparência de alguém sem parecer um babaca completo.



Comentários assim são lisonjeiros e fazem com que a outra pessoa veja que

você a acha especial. Depois que a conversa engatar, pergunte as opiniões e os interesses da pessoa, as coisas de que gosta e não gosta, demonstrando que está interessado nela pelo conjunto único de sua personalidade. Afinal, é assim que você quer ser tratado.

Desconecte-se de todas as mídias sociais



Numa festa, a melhor atitude é se desligar de TODAS as mídias sociais. Afinal, para que você precisa delas? Você está numa festa! Se você sem querer beber mais do que deveria, vai transmitir seus micos ao vivo. De manhã, nem *você* vai entender por que tuitou a mesma citação de um filme 27 vezes. Ou por que usou tantas vogais e sinais de pontuação.



Você pode ficar tentado a brigar com um amigo por mensagens de texto ou a escrever para um ex. Ou pode passar a festa inteira assistindo a vídeos de cachorrinhos num balanço no YouTube. Para garantir, é melhor desligar tudo.



Trocar a música

Boa música é fundamental para o sucesso de qualquer festa. Lembre-se apenas de uma coisa: todo mundo tem gostos diferentes. Caso sinta um desejo intenso de trocar a música, cuidado.



Afinal, você não quer, acidentalmente, insultar o gosto musical do anfitrião! Em vez disso, antes, peça com educação.



Caso o anfitrião concorde, espere que a música que está tocando termine. Não interrompa uma faixa de repente. Mesmo que a música seja horrível, espere acabar.

Isso vai evitar quebrar o ritmo da festa. Quando terminar, ponha a música que você quiser e aperte o *play*.

Depois que tiver a oportunidade de ser o DJ por algum tempo, ceda o lugar a outra pessoa. Quem sabe ela não vai tocar algo de que você goste? Acima de tudo, não esquente a cabeça! Festas devem ser divertidas!



Uma observação sobre a ironia musical: se há músicas de que você gosta só porque eram sucesso quando tinha dez anos, certifique-se de que todo mundo entenda a referência. Ou pode irritar alguém.



Por fim, se a anfitriã monopolizar o computador ou tiver criado uma *playlist* especial para a festa, não insista. A festa é dela. Ela pode fazer o que quiser.

Bebidas

Não há festa sem bebida. Conversar dá muita sede! Mas siga as leis e tome suas bebidas alcoólicas com moderação.



Sempre há o risco de que o excesso de inspiração líquida — chamemos de onda de álcool — leve-o a cometer erros. E você não quer ter seu raciocínio afetado. Poderá achar que está declamando Shakespeare quando, na realidade, não estará dizendo coisa com coisa.



Conheça seus limites e cerque-se de pessoas em quem confia. Se exagerar, vai querer que seus amigos cuidem de você, não que desenhem um bigode na sua cara.

Você está fora de si

Muita babaquice acontece quando as festas passam dos limites. Certifique-se de que tem amigos de confiança que realmente se preocupam com você.

Se estiver meio alto, **NÃO DIRIJA**. Escolham alguém para ser o motorista da rodada, chame um táxi ou peça para alguém ir buscá-lo.

Se o único jeito de ir para casa for dirigindo, então não vá. Fique onde está e durma até melhorar. É sério.



Em segundo lugar, outras pessoas podem ser babacas e se aproveitar dos que exageraram na bebida. Tome o cuidado de estar junto de pessoas de confiança! Se os outros começarem a agir como babacas e implicar com você, não há o menor problema em esculachá-los.



Outra pessoa está bêbada

Se outras pessoas exageraram, não seja um babaca. Ajude-as. Evite que passem vergonha ou se machuquem. Antes de tudo, pegue a chave do carro delas. Depois, se puder levá-las para casa em segurança, faça isso. Do contrário, ajude-as a chamar um amigo ou um táxi.



Trate os outros como você gostaria de ser tratado se estivesse na mesma situação. Dê-lhes água enquanto esperam a carona.



Saída da festa

Quando você resolver ir embora, sempre agradeça ao anfitrião. Diga que se divertiu muito. Se não for o caso, elogie a música.

Por fim, se você contribuiu com alguma comida ou bebida para a festa e percebe que ela sobrou ou que não foi aberta, **NÃO LEVE DE VOLTA**. A tentação pode ser forte, pois você passou o dia inteiro ralando para preparar aquele bolo. Entretanto, considere-o um pagamento ao anfitrião por ter que

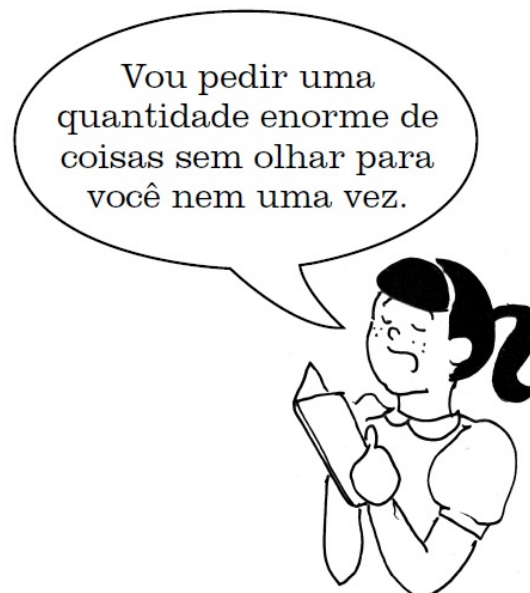
limpar toda a bagunça.



NO RESTAURANTE

Todo mundo gosta de ir a um bom restaurante para uma bela refeição. Mas, se isso parece simples, também pode dar errado de muitas maneiras. Há algumas coisas que você precisa saber para fazer tudo certo.

Respeite o garçom



Garçons não são seus criados. Estão apenas fazendo o trabalho deles, que é anotar seus pedidos e servir sua comida. Talvez sejam jovens e estejam no primeiro emprego, ou talvez seja o melhor que tenham conseguido com a economia em crise, ou talvez eles simplesmente amem o que fazem. Seja qual for o caso, você nunca, em hipótese alguma, deve agir com superioridade.

Se deseja um bom serviço, trate os garçons com educação e respeito e demonstre gratidão pela ajuda.



Não é porque eles anotam seu pedido e trazem sua comida que precisam desesperadamente de seus conselhos.



Você não tem ideia do que eles estão fazendo com a própria vida. Trate-os com respeito e não se meta.

Como chamar o garçom

A melhor maneira de captar a atenção do garçom, sobretudo quando o restaurante está cheio, é levantar a mão e dizer “por favor” quando ele passar.

Tente não assoviar.



Nem estalar os dedos.



E, por mais que o lugar seja barulhento, não grite. Seu garçom pode ver e ouvir você muito bem.



Fazer o pedido

Restaurantes fazem cardápios para você saber o que eles servem. Use-os. Não é problema pedir uma pequena alteração num prato. É só dizer ao garçom com clareza o que você quer.



Atender a pedidos especiais dá mais trabalho do que você imagina. Normalmente, a cozinha deixa a comida adiantada antes dos turnos de almoço ou jantar. As almôndegas já estão prontas, os *paninis* estão empilhados e prontos para a chapa. A cozinha não pode desfazer a sopa para tirar as cenouras. Embora algumas mudanças sejam possíveis, se o cardápio de um restaurante não tem nada de que você goste o melhor é procurar outro lugar.



Alergias e restrições alimentares

Se você tem alguma alergia, informe ao seu garçom antes de pedir. Ele saberá orientá-lo sobre os ingredientes de cada item do cardápio e poderá informar à cozinha.



Em geral, é considerado falta de educação levar comida de outro restaurante.



Entretanto, se você estiver levando comida de casa por alguma razão específica — digamos, um aniversário ou uma alergia —, isso costuma ser aceitável. Explique o que está fazendo e dê uma gorjeta a mais ao garçom para compensar a conta mais baixa e o trabalho extra.



Como lidar com clientes mal-educados

Ao sair para jantar, às vezes você é interrompido por outros fregueses que se comportam de maneira nada civilizada.

Nesses momentos, é importante lembrar que às vezes a pessoa não é de todo culpada.



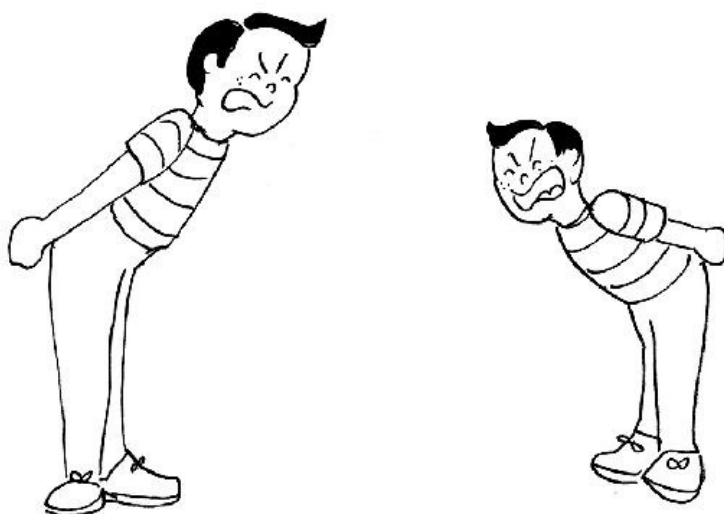
Talvez tenha tido um dia longo.



Talvez não tenha tido dias longos o suficiente.



Mas, mesmo que ela *não* pareça ter uma boa desculpa — mesmo que *esteja* agindo como babaca —, isso não é motivo para você revidar.



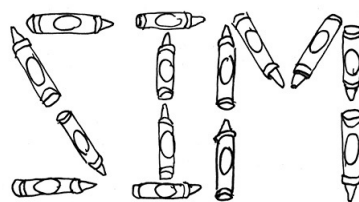
O restaurante é um espaço comum. Se alguém não respeita esse espaço comum, informe ao garçom para que ele lide com a situação ou avise a gerência.

Falar com alguém que de fato trabalhe no local, em vez de tentar resolver o problema sozinho, também funciona como um filtro e pode impedir que a situação saia do controle.



Uma observação sobre crianças

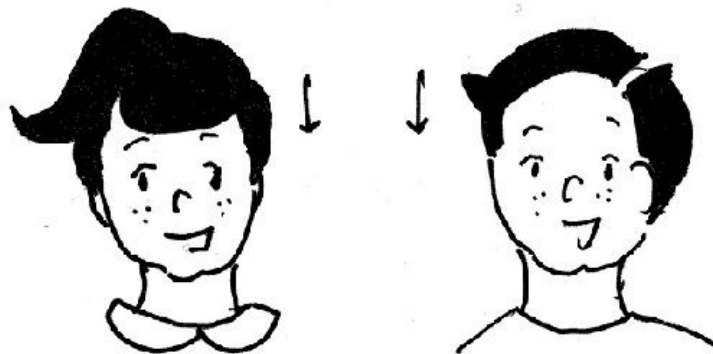
Pense na situação do ponto de vista de uma criança: restaurantes são CHATOS. Esperar pela comida é chato. Tem um monte de adultos ali conversando sobre coisas de adulto, bebendo bebidas de adulto e vestindo roupas chatas de adulto. Por isso, se estiver na companhia de crianças muito pequenas, mantenha-as ocupadas. Leve lápis de cor e livros de colorir ou apenas papel! Deixe-as desenhando enquanto você conversa.



Talvez elas tenham um jogo portátil favorito. Deixe-as jogando com o som desligado.



Estimule-as a ficarem sentadas.



E lembre-as de dizer por favor e obrigado.



Se uma criança em seu grupo fizer birra no restaurante, talvez você seja obrigado a cancelar o jantar naquela noite. Infelizmente, não é uma boa ideia forçar a barra, porque você fará as pessoas à sua volta forçarem a barra também.



Como acompanhante mais velho e sábio, reflita sobre como o comportamento das crianças afeta os outros à sua volta.

Reclamações

Muitas pessoas têm dias ruins, e às vezes a comida ou o serviço não estão perfeitos. A melhor maneira de lidar com isso é ter calma. Não leve o erro para o lado pessoal. Explique o motivo de sua insatisfação. Na maior parte das vezes, a equipe vai tentar resolver o problema, principalmente se você tratar a situação com educação e simpatia.



Se quiser devolver o prato, é melhor fazê-lo imediatamente. Não espere para reclamar até o prato estar quase vazio. Do contrário, a equipe pode ter a impressão de que você está tentando comer de graça.



Não grite com o garçom nem o humilhe por causa da comida.



É mais fácil resolver os problemas com educação do que com discussão. Uma atitude simpática pode resultar numa sobremesa grátis, enquanto uma atitude grosseira só vai lhe garantir péssimas lembranças.



Gorjetas

Depois da refeição, não se esqueça de dar gorjeta ao garçom. Mesmo que você tenha reclamações, deixe alguma coisa. A maior parte do salário de um garçom vem das gorjetas, e eles têm que dividi-las com o resto dos profissionais responsáveis pelo serviço: o pessoal que limpa as mesas, o que leva os pratos da cozinha até as mesas, os barmen e os recepcionistas. Se você for bem atendido e der uma boa gorjeta, o garçom vai se lembrar e ficará satisfeito ao vê-lo na próxima vez. Normalmente, a gorjeta é de 10%, mas nada impede que você dê uma porcentagem maior como sinal de agradecimento:

Entregas em domicílio: taxa fixa do restaurante



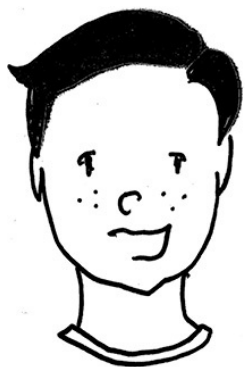
0%: Serviço ruim



10%: Serviço razoável



15%: Serviço de bom para ótimo



20%: Serviço maravilhoso!

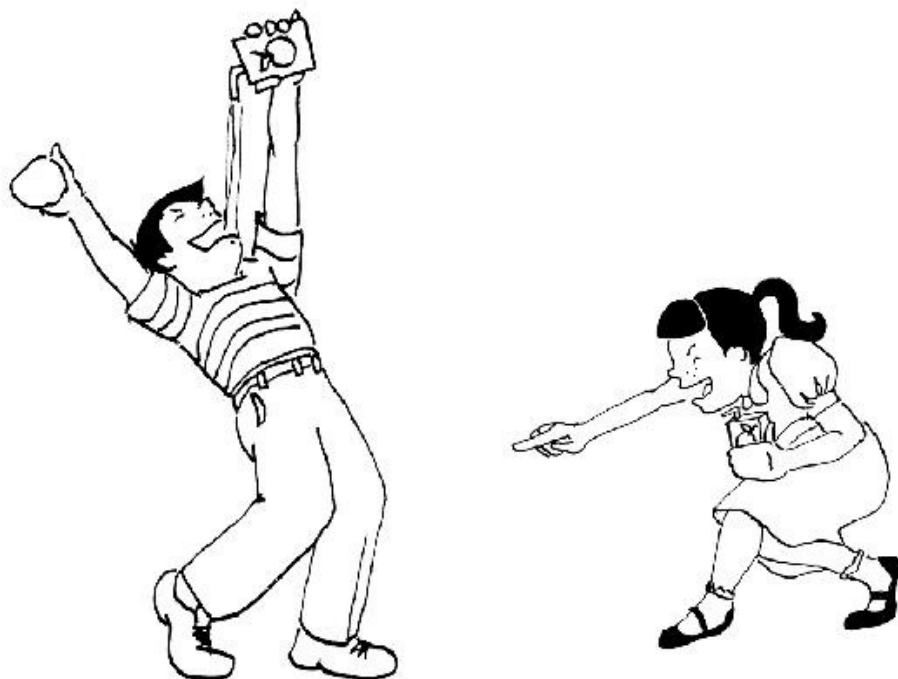


Mais de 20%: Se uma equipe de vencedores do programa *Top Chef* abater, preparar e servir toda a sua refeição (usando patins cravejados com diamantes).



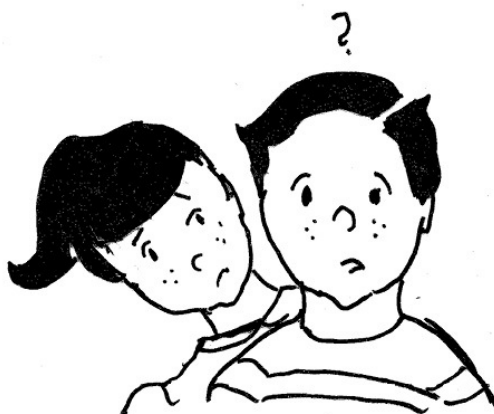
PELA CIDADE

Às vezes, é divertido sair mesmo quando não há uma festa. Afinal, cafeterias, casas de suco e lojas de conveniência têm tudo de que uma festa precisa (bebidas, comidinhas gostosas e boa música), mas nenhum dos problemas. (Quer dizer, pelo menos enquanto ninguém se comporta como um babaca. E por falar nisso...!)



Ao pedir uma bebida

A menos que sejam dez horas da manhã de uma segunda-feira, a maioria dos restaurantes e outros estabelecimentos que servem alimentos e bebidas é movimentada. Faça um favor a si mesmo — e também ao atendente do local — e escolha o que quer beber antes de chegar ao balcão. Se precisar de tempo para pensar, saia da fila e deixe que os outros fregueses peçam na sua frente.



Quando o lugar está cheio, não há nada pior que gente que se espreme por entre as pessoas para chegar ao balcão e, então, fica parada indecisa enquanto o balconista aguarda o pedido.



Balconistas não têm tempo para isso. Eles estão ocupados demais tentando satisfazer um monte de gente.



Se o local não estiver cheio, é o momento perfeito para perguntar à pessoa do outro lado do balcão o que ela recomendaria. Ela pode fazer perguntas sobre seu paladar: você gosta de doce, salgado ou amargo? Especifique o tipo de bebida que deseja no momento. Quem sabe você não consegue algo realmente especial?

Quando se trata de bebidas, também é importante ser específico. Há inúmeras diferenças sutis de sabor a serem levadas em conta.



Cortesias

Uma dica: se você tomou várias bebidas a noite inteira e deu gorjeta a cada rodada — como deveria fazer! — o balconista pode lhe dar uma cortesia. É a maneira especial de ele lhe agradecer. Normalmente, isso só acontece com frequentadores assíduos, ou com quem pediu três ou mais drinques, e/ou com quem parece uma pessoa legal e educada. Mas a primeira regra básica das cortesias é: nunca conte com elas.



Não importa com quanta simpatia ou discrição você diga isso. Vai parecer que você só quer beber sem pagar.



Garçons e balconistas gostam de ser generosos quando podem, mas se irritam quando as pessoas se sentem no direito de exigir. Além disso, alguns gerentes não permitem esse tipo de cortesia. Por isso, se você ganhar um desses pequenos mimos, sorria, agradeça e depois lembre-se de deixar uma gorjeta extra. Isso é o carma em ação.

Apaixonar-se pelo balconista



Balconistas são excelentes ouvintes, e às vezes você não consegue evitar e acaba se apaixonando pelo rapaz bonito que prepara seus milk-shakes! Se começar a sentir isso pela pessoa que está atendendo você, saiba que não está sozinha. Lembre-se também de que essa pessoa está trabalhando e pode não estar na mesma onda que você.

Então, se gosta mesmo do balconista, volte durante o dia e dê mole para ele antes de tomar quatro drinques a mais do que deveria. É sinal de respeito e também ajuda a conferir se o sentimento é real. Além disso, pense do ponto de vista do balconista: você gostaria de ficar preso em um espaço minúsculo como um animal no zoológico e passar a noite inteira sendo encarado por alguém?

Perder a razão

Há gente que comete todo tipo de exageros. Chocólatras e maníacos por sorvete, viciados em refrigerantes e por aí vai. Mas todos têm uma coisa em comum: quando exageram em sua bebida favorita, ficam com excesso de confiança na própria opinião. Ficam tão ligados que ninguém mais é capaz de fazê-los mudar de ideia. Essa é uma situação desagradável.



Se perceber que está perdendo o bom senso, vá para casa. Pare antes de se meter numa briga verbal ou física. Seus amigos não estão tentando estragar sua noite quando lhe dizem para se acalmar. Estão tentando evitar serem expulsos do estabelecimento junto com você. Se chegar ao ponto no qual todos parecem estar contra você, é melhor ir embora.

COMPRAS E TAREFAS PARA O LAR

Compras e tarefas para o lar parecem mais trabalho que diversão, mas são uma necessidade real. Afinal, fica difícil se divertir sem comida, móveis e roupas limpas.

No mercado

O modo como você faz compras é muito importante. Se vai ao mercado sem ideia do que tem ou do que quer, provavelmente vai ficar parado e perdido, atravancando os corredores. Não vai ser nada agradável para as outras pessoas que estão fazendo compras.



Por isso, antes de sair, olhe na despensa e na geladeira e prepare uma lista do que precisa. Uma lista detalhada pode fazer toda a diferença. Mais do que isso, também vai evitar que você volte para casa e perceba que esqueceu algo essencial.



Uma das grandes alegrias de ir ao mercado são as amostras grátis! Você experimenta novos produtos e, quem sabe, consegue até mesmo fazer uma refeição grátis improvisada. Entretanto, seja educado. Pegue apenas uma amostra por vez. Depois, faça mais compras antes de voltar para pegar outra. Demonstre estar curioso e intrigado, não faminto. Não saia pegando tudo o que conseguir de uma só vez.



Se precisar de auxílio para encontrar ou pegar alguma coisa numa prateleira alta, procure alguém para ajudá-lo. Não fique parado no meio do corredor gritando por socorro.



Por fim, quando seu carrinho estiver cheio e você tiver terminado toda a lista de compras, é hora de pagar. Mesmo se todos os caixas estiverem ocupados, nunca fure fila. Essa deve ser a maior das gafes em se tratando de etiqueta em supermercados. Se não tiver certeza se uma pessoa está na fila, pergunte.



Às vezes, um caixa novo abre. Tenha educação e dê preferência à pessoa à sua frente. Não saia correndo para a fila nova.

Em uma loja de móveis e utensílios

Lojas assim são um verdadeiro sonho. Vendem móveis estilosos e baratos que estão sempre em estoque e prontos para montar. Entretanto, cuidado: essas lojas são dispostas como um labirinto, e pode ser difícil achar a saída.



Como móveis são pesados, você vai ficar com vontade de chamar alguém para ir junto. Vai precisar de uma mãozinha. Mas eis um bom conselho: antes, vá ao local sozinho e escolha tudo o que quer. É impossível entrar e sair de lá rápido. Seu companheiro de compras vai agradecer sua consideração, e também não custa nada demonstrar gratidão enquanto estiverem na loja.



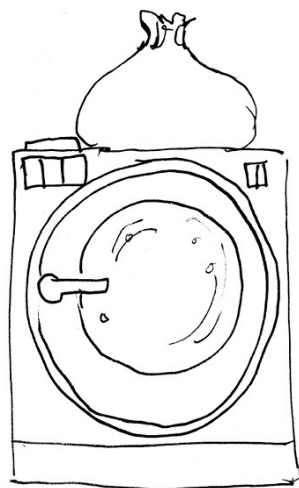
Depois podemos
tomar sorvete e comer
hambúrguer de carne
de minhoca! Por
minha conta!

Além disso, não vá se você não estiver se sentindo muito bem. As luzes fluorescentes fortes, a pouca circulação do ar e as multidões sem rumo empurrando suas enormes compras são como um soco no estômago. Você vai querer se deitar numa das camas em exposição. Ninguém quer ver uma coisa dessas.



Na lavanderia

Em algum momento, quase todo mundo tem que lidar com a falta de máquinas de lavar e secar em casa. Mas não se intimide! Sobreviver à lavanderia é fácil desde que você consiga chegar lá antes de todo mundo. Lavanderias tendem a ficar mais cheias à noite nos dias de semana e de dia nos fins de semana. Então, se esses são seus únicos momentos disponíveis, você precisa saber que provavelmente terá que esperar um pouco. Se for com expectativas razoáveis, será mais fácil lidar com alguns atrasos. Decida qual máquina você quer usar e ponha sua sacola em cima dela, ou o carrinho na frente. Assim, as outras pessoas vão saber que você é o próximo na fila dessa máquina.



Se uma máquina de roupas terminar, mas o dono não estiver por perto, peça para o atendente esvaziá-la para você. Não é uma boa ideia retirar você mesmo as roupas de outras pessoas.

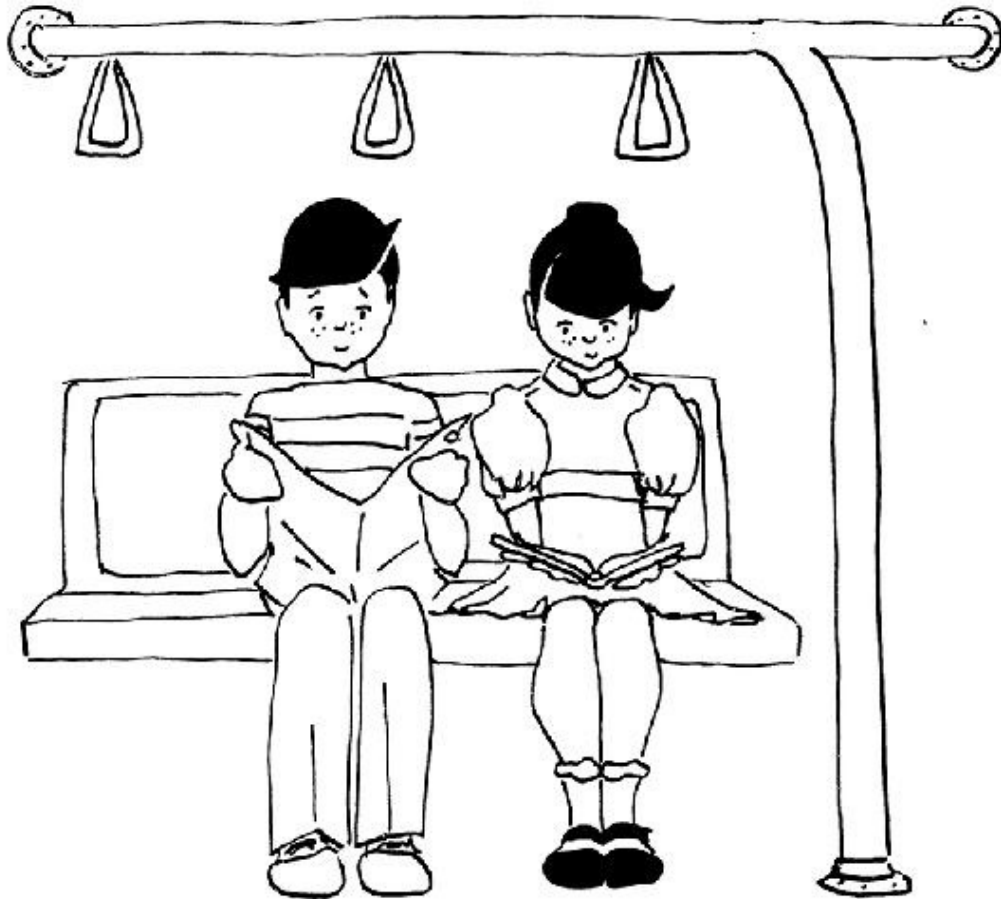


E, se você sabe que vai demorar, leve algo com que se ocupar, como um livro ou um celular. Se resolver sair enquanto a roupa lava, não perca noção do tempo, ou você pode voltar e encontrar toda a sua roupa empilhada e úmida.



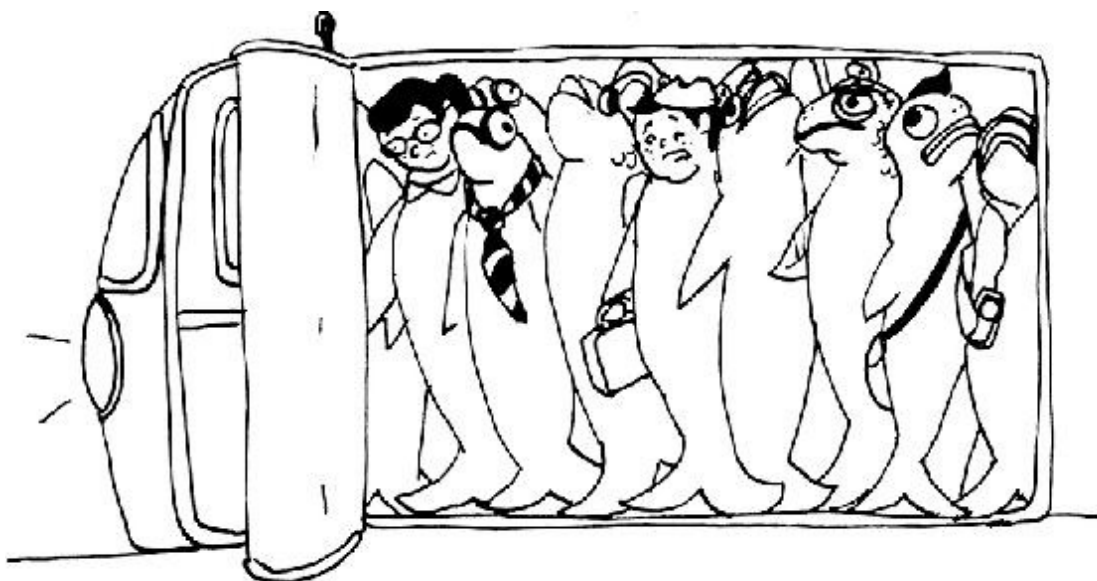
CAPÍTULO 6

Em trânsito



NO TREM E NO ÔNIBUS

O transporte público é barato, poupa energia e, quando funciona direito, é muito prático. Mas também é, com certeza, “transporte de massa”. E isso pode significar alguns problemas sérios. Às vezes o ônibus pode ficar cheio como uma lata de sardinhas. Nesses momentos, sorria e procure não resmungar sobre quanto está desconfortável. Afinal, você não é o único!

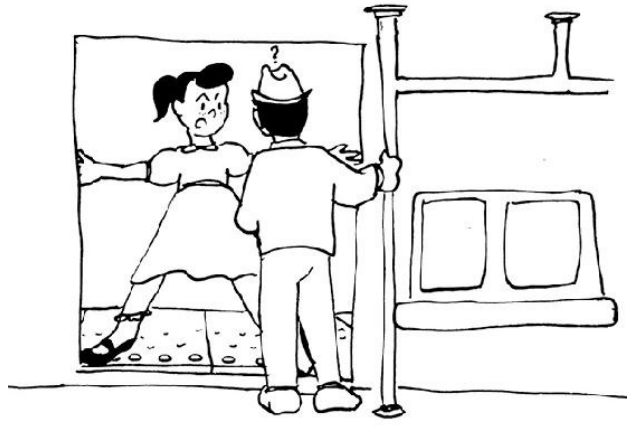


Enquanto espera

Quando o trem ou o ônibus chega, todos ficam ansiosos para embarcar rapidamente e encontrar um assento vazio. Mas detalhe: todo mundo está no mesmo barco! (De certa forma.) Por isso, seja educado e atencioso e siga as regras, sejam elas oficiais ou não.

A primeira regra do transporte público é: não bloqueie as saídas.

Deixe que as pessoas saiam primeiro. Quando as saídas estiverem livres, entre seguindo o fluxo.



Ao se sentar

Não há nada melhor do que encontrar um assento livre no trem ou no ônibus. Um lugar vago permite que você relaxe seus pés cansados. Entretanto, se encontrar um assento, cuidado para não monopolizar o espaço dos outros com suas pernas, bolsas ou outra bagagem. Tenha bom senso.

Tente dar um jeito de ficar confortável, mas não abra as pernas como se estivesse no sofá de casa.



Evite também cruzar as pernas, o que só ocupa mais espaço.



Por fim, se estiver sentado e vir uma pessoa grávida, idosa, machucada, deficiente ou em maior necessidade de um assento que você, levante-se e ofereça o lugar.



Falar ao telefone

No ônibus ou no trem, o silêncio vale ouro. É melhor trocar mensagens de texto enquanto viaja, mas, se precisar usar o telefone, tente falar baixo e seja o mais breve possível. Os outros passageiros não querem ficar a viagem inteira acompanhando sua conversa.



Escutar música

Ouvir música no transporte público é uma ótima ideia. É sempre divertido fazer sua própria *playlist* para a viagem.



Só não se esqueça de usar bons fones de ouvido.



Depois, ponha num volume apropriado. Cuidado para não ficar alto *demais*.



O mesmo vale se o assunto é cantar. O transporte público não é um show de talentos. Se quiser cantar, estenda o chapéu para que os outros achem que você é um artista de rua. Eles não vão gostar mesmo assim, mas podem lhe dar dinheiro para que vá embora.

Ou, melhor ainda, espere para cantar e gravar quando chegar em casa!



NO AVIÃO

O transporte tanto por trem, avião ou automóvel exige a mesma atenção pelo respeito humano básico, mas a viagem de avião tem alguns detalhes que exigem atenção redobrada.

Poltronas reclináveis

Um dos luxos de se viajar de avião é a possibilidade de reclinar o encosto da poltrona. É muito relaxante!

Infelizmente, os engenheiros se esqueceram de pensar nas pessoas que se sentam atrás das poltronas. Não é porque você pode reclinar o encosto por completo que você deve fazer isso. E, se você de fato precisa desses graus a mais de inclinação, pergunte com educação à pessoa de trás se ela não se importa, antes de invadir o espaço dela.

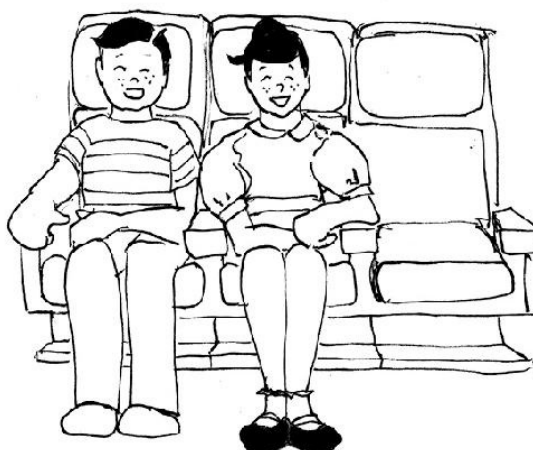


Afinal de contas, você não ia gostar de receber a mesma consideração?

Descanso de braço

Descansos de braço em aviões são uma maravilha, mas nunca bastam. Se uma fileira tem três assentos, ela é ocupada por três pessoas, ou seja, seis

braços. Porém há apenas quatro descansos. Sempre vão sobrar dois braços.



Normalmente, as duas pessoas sentadas nos assentos externos vão ocupar dois cada, deixando a do meio sem nenhum — e com dois braços muito cansados.



A pessoa no meio já está numa situação desconfortável. Ela não pode olhar pela janela. Não tem acesso ao corredor. E agora isso. Em algum momento da vida, nós vamos ser o bobinho no meio. Então defenda o bobinho! Se estiver nos extremos, use apenas um apoio de braço e deixe os dois do meio para a pessoa no centro. Assim, todo mundo fica com alguma coisa! (Ou, pelo menos, reveze.)



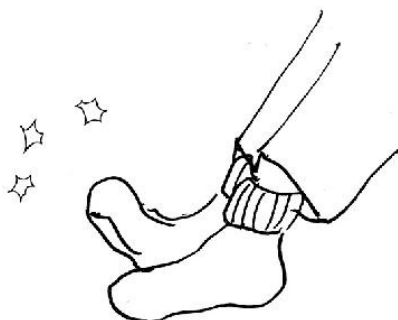
Tirar os sapatos

Outra alegria de voar é a possibilidade de tirar os sapatos. Em viagens

longas, isso pode até ser necessário. Mas, como sempre, tome cuidado para que seu conforto não perturbe quem está ao seu redor.



Antes de voar, calce meias limpas. Cheire os sapatos que usará na viagem. Se não passarem no teste, escolha outro par. Se você só tiver um desagradável par de sapatos fedorentos, compre palmilhas desodorizantes. Depois, aproveite seu voo!



NO TÁXI

No táxi, você tem consideravelmente mais privacidade do que em outros meios de transporte. Mas lembre-se: o motorista também está ali! Sempre o trate com respeito. Seja educado ao dar instruções e informar seu destino. Apesar de taxistas ganharem a vida transportando pessoas, eles têm o direito de botá-lo para fora do carro se você for mal-educado.



Respeite o *carro* também. O veículo costuma ser de propriedade do motorista, e outras pessoas vão utilizá-lo depois de você. Se comer ou abrir embrulhos no carro, não deixe lixo para trás. Claro, você pode conversar com amigos ao telefone, mas, se o fizer, fale baixo para não distrair o taxista.

Se estão na praça há tempo suficiente, os taxistas basicamente já viram de tudo. Mas faça um favor a você mesmo e não forneça a eles mais munição para seus casos de “maus passageiros”. Eles não precisam de nenhum material novo.



NO CARRO

Quando se trata de privacidade no trânsito, nada se compara a seu próprio carro. Carros têm seus problemas e desafios, mas há pouca coisa melhor que uma estrada vazia e um tanque cheio (ou uma bateria carregada, se seu veículo é elétrico). E há alguns cuidados que você pode tomar para que tudo corra bem na estrada.

Mensagens no celular

A única coisa que você deve fazer quando está dirigindo é dirigir. Digitar no celular ao volante é muito, muito perigoso. Qualquer coisa que o faça tirar os olhos da estrada deve ser evitada a todo custo.

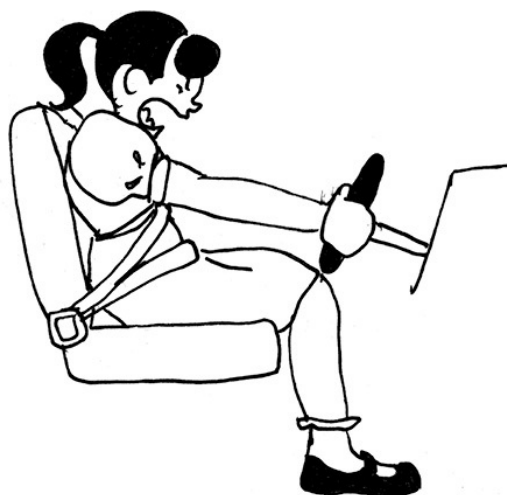


Se estiver parado no sinal vermelho, você pode pensar: “Tudo bem, agora posso enviar uma mensagem rapidinho.” Mas adivinhe! A luz vai ficar verde ainda mais rápido. Deixe para depois.



Raiva no trânsito

Qualquer um pode dirigir. Qualquer um mesmo. Isso significa lidar com uma ampla gama de habilidades interpessoais, níveis de atenção e competência básica ao volante. Certos dias, o comportamento dos outros motoristas pode deixá-lo com raiva.



Lembre-se apenas de que reclamar e gritar não resolve nada e ainda reduz suas habilidades ao volante. Se perceber que não está conseguindo se acalmar, pare o carro e respire fundo. Do contrário, tudo pode acontecer.



A buzina

Esse é um artefato para alertar os demais veículos da possibilidade de uma colisão ou outro perigo. Não buzine, a menos que seja absolutamente necessário. O som foi desenvolvido para ser irritante, para chamar a atenção de todos ao redor. Usar a buzina em outras situações, para expressar irritação ou para tocar bateria, não é apreciado por ninguém. Por isso, pare.



BICICLETAS E TRICICLOS

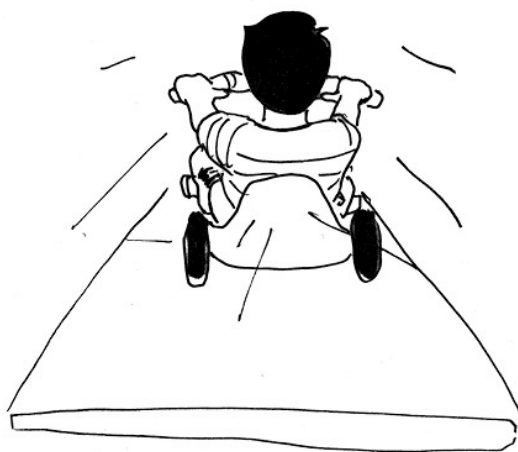
O uso da bicicleta como meio de transporte está cada vez mais popular, pois promove um estilo de vida ativo e reduz a poluição. É divertido e grátis, e é um ótimo exercício. Viva a bicicleta!



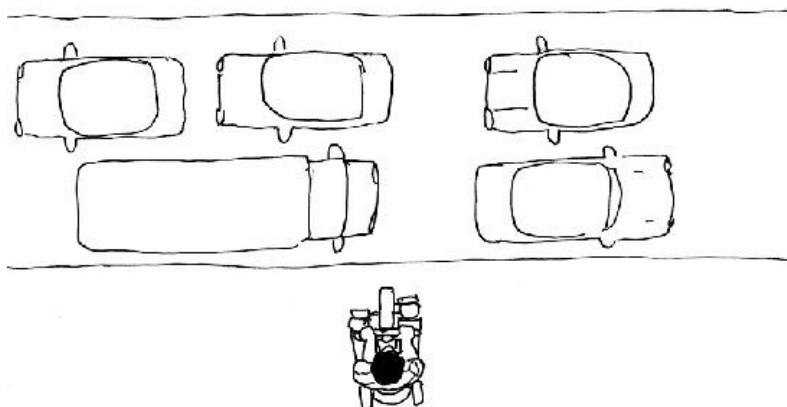
Segurança básica

Como todo meio de transporte, porém, a bicicleta tem seus riscos. Se não tomar cuidado, você pode se machucar ou até morrer. Por isso, siga as dicas de segurança!

Primeiro, use capacete. Se for adulto, ande na rua — com sorte, ela terá uma ciclovia só para você. Se não tiver, escreva para seu deputado ou vereador e comece uma campanha! Evite andar na calçada. Você tomará espaço demais e poderá machucar alguém.



Evite costurar pelo meio do trânsito. Bicicletas são rápidas, leves e fáceis de manobrar; carros, não.

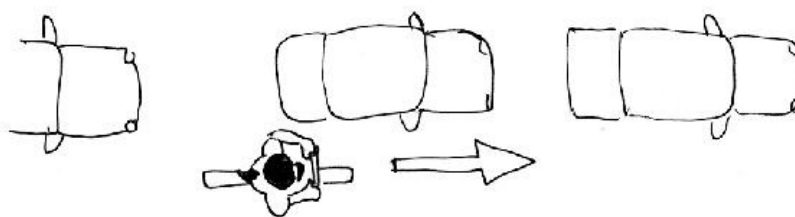


Quando são crianças andando de bicicleta, a história é outra. A rua é perigosa demais, e os carros não conseguem vê-las. Por isso, crianças, andem de bicicleta na calçada! Deixem as corridas para o parque e se mantenham à direita.

Ande no sentido do trânsito

Quando for pedalar junto com carros, fica mais fácil andar no sentido do trânsito. Também é mais seguro para os pedestres, pois, quando atravessam a rua, eles olham primeiro na direção dos carros.

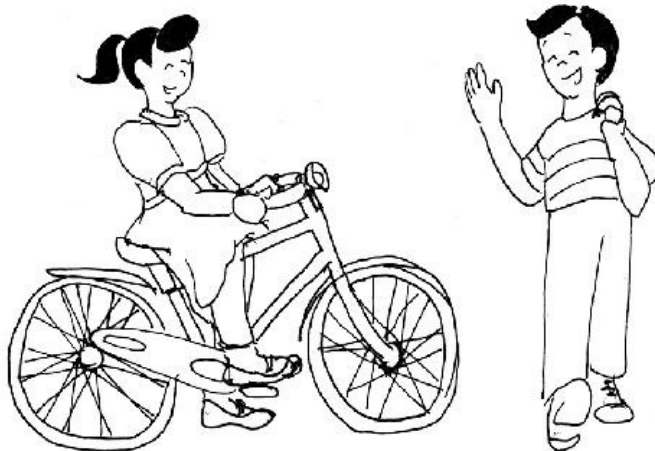
Não os surpreenda; siga o tráfego.



Respeite a sinalização

Bicicletas devem respeitar todas as leis de trânsito, assim como os carros. Na

verdade, embora talvez prefira usar uma bicicleta a fim de evitar o tráfego, ao pedalar na rua você já faz parte dele. Isso significa que deve parar quando há placas de “pare” ou sinais vermelhos.



Também significa dar passagem aos pedestres nos cruzamentos.

Fones de ouvido

Não ande de bicicleta com fones de ouvido. Isso dificulta que você ouça os carros e os pedestres. Não é uma situação muito segura para quem está pedalando.

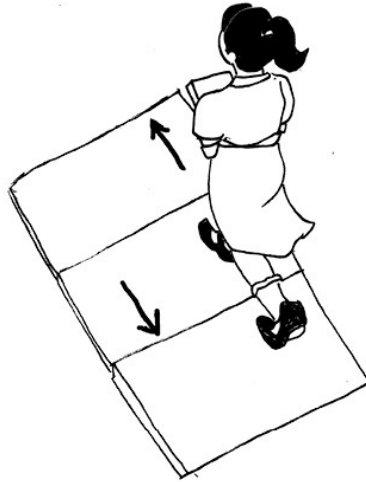
CAMINHAR

Então você pode pensar: “Aprendi a andar quando tinha um ano de idade. Se tem uma coisa que eu sei fazer é andar. Não preciso de conselhos de nenhum livro idiota.”

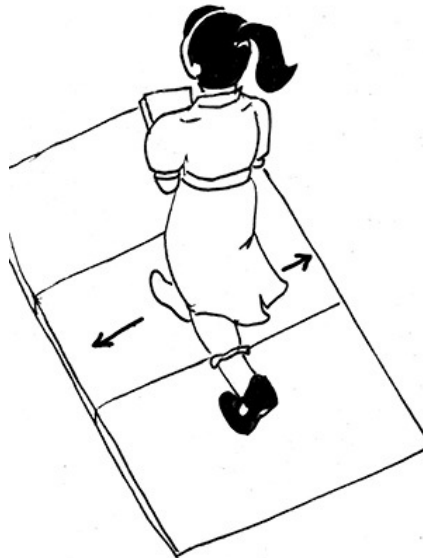
Errado! Há andar e há andar com educação e respeito pelas pessoas à sua volta. E não são a mesma coisa!

Mantenha-se à direita

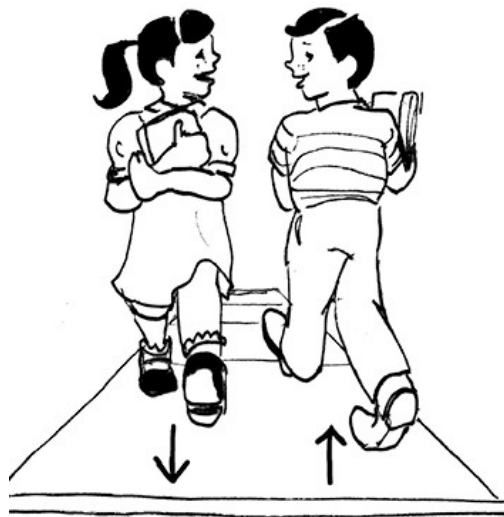
A primeira regra fundamental é caminhar como se estivesse dirigindo um carro: mantenha-se à direita, ultrapasse pela esquerda.



Caminhar no meio da calçada dificulta que as pessoas passem por você por qualquer dos dois lados.



Você força os outros a desviarem o próprio caminho para lhe dar espaço. Isso é uma atitude simpática ou respeitosa? Não! Então, mantenha-se à direita.

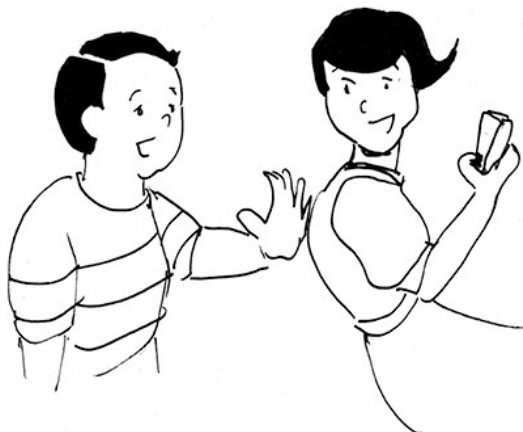


Use as palavras mágicas



Se você caminha devagar ou depressa, em linha reta ou fazendo curvas, em algum momento vai precisar desviar de alguém. Quando isso acontecer, seja educado. Um simples “com licença” costuma funcionar.

Não fique irritado. Se a pessoa não o ouvir, dê um toque de leve no ombro dela para chamar sua atenção.



Normalmente, não se deve tocar as pessoas, mas, nesse caso, um toque sutil

e educado no ombro não é problema e é até necessário. Entretanto, não bata, soque, cutuque ou agarre a pessoa. Nem toque qualquer outra parte do corpo que não o ombro ou a parte superior do braço. E, com certeza, não empurre ninguém para fora do caminho.

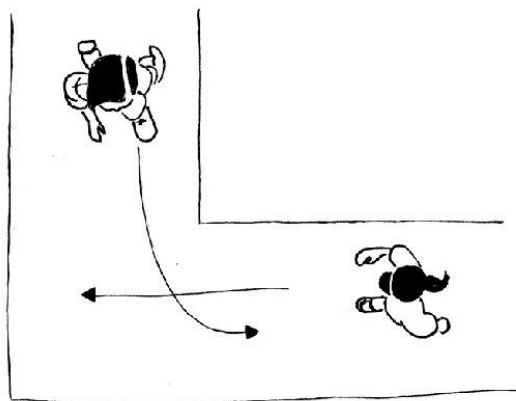
Se alguém não o escutar, não chame sua atenção aos gritos.



Diga apenas “Com licença”, dê um toque no ombro da pessoa e siga em frente com seu dia.

Ao dobrar esquinas

Preste ainda mais atenção quando dobrar uma esquina na calçada de uma cidade grande. Prédios altos podem bloquear sua visão em curvas e cruzamentos. Se não tomar cuidado, você poderá colidir com outra pessoa.



Por isso, quando chegar a uma esquina, pare e dê uma olhada. Se alguém estiver se aproximando no sentido oposto, ao mesmo tempo, deixe-o passar e só depois continue.

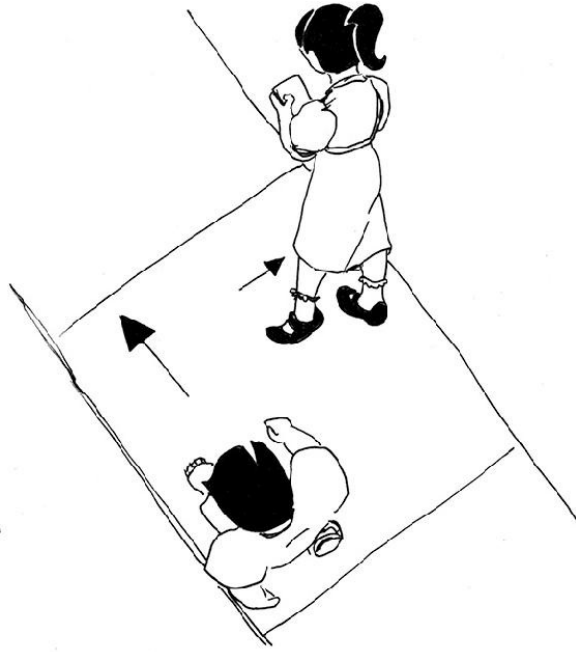


Fazer turismo

Talvez você seja novo na cidade ou esteja de férias. Talvez não saiba aonde está indo ou o que está fazendo. Seja qual for a razão, evite zigzaguear devagar e parar de repente, ou caminhar enquanto lê um mapa desdobrado ou um guia da cidade. Isso pode fazê-lo esbarrar nas pessoas ou fazer com que os outros esbarrem em você.

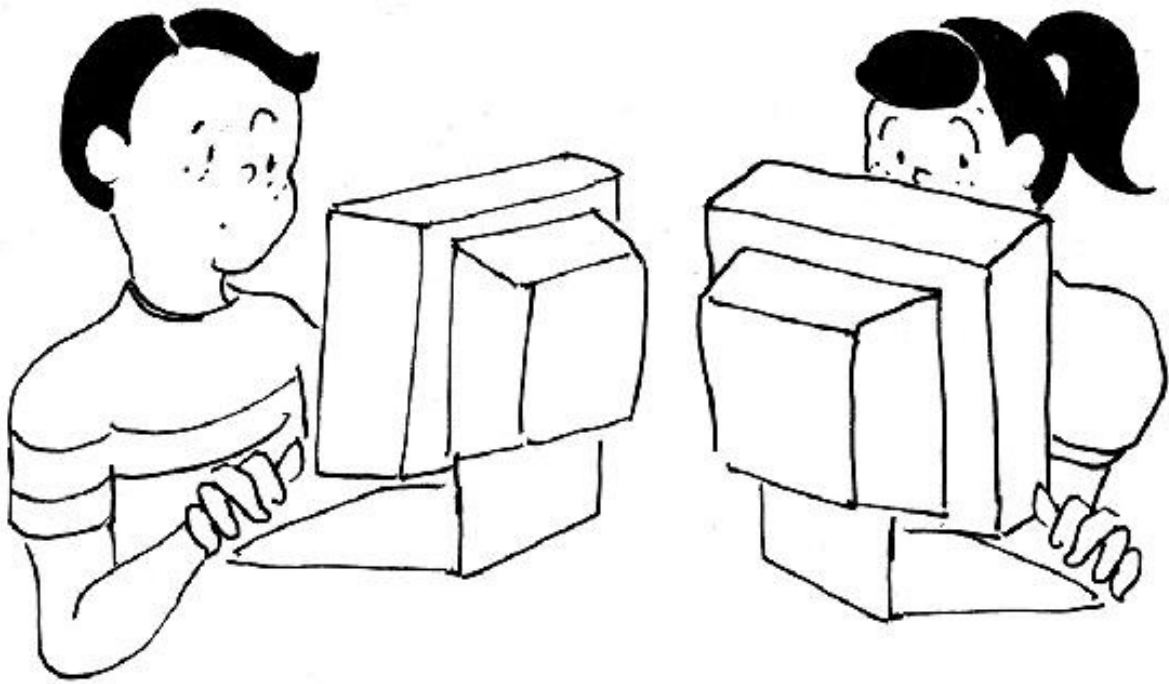


Se estiver mesmo apreciando a paisagem, chegue para o lado e deixe a calçada o mais livre possível.



CAPÍTULO 7

Na internet



AVISO: A INTERNET É PARA SEMPRE

Vivemos numa época em que o mundo está literalmente ao alcance de nossas mãos. Você pode achar que isso vai solucionar todos os problemas: vai acabar com os mal-entendidos, com a ignorância, com ataques gratuitos a outras pessoas! Enfim, com a babaquice! Infelizmente, não.

Um nível adequado de cautela

A tecnologia pode ter evoluído, mas a natureza humana, não. Como toda inovação, a internet pode ser tanto bênção quanto maldição. Pense, por exemplo, no fato de que tudo na rede, para o bem e para o mal, vive para sempre. O que quer que você publique num blog ou envie para alguém nunca desaparece por completo. É como encontrar seus vergonhosos diários de adolescente no porão — mas, ao contrário dos diários de papel, esses você não consegue queimar, e todo mundo pode ler.



Quando publica alguma coisa na rede, você não tem controle sobre ela. Qualquer um pode copiá-la, republicá-la ou repassar o link que leva a ela. Suas configurações de privacidade podem ajudar um pouco, mas dão apenas uma falsa sensação de segurança. Você não tem controle sobre pessoas que podem fazer uma captura de tela de seus erros de ortografia e gramática e postá-los para que estranhos visualizem e comentem.



Isso pode não parecer grande coisa agora. As fotos das suas “indiscrições” da juventude podem ser muito engraçadas. Você está sendo você mesmo. Quem se importa?

Seus futuros empregadores, por exemplo. Se você pretende ser professor ou trabalhar com crianças, quer mesmo que as crianças das quais está cuidando e os pais delas vejam esse seu lado?



Antes de postar em blogs, enviar mensagens de texto ou tuitar, pare por um momento e pense no que vai disponibilizar on-line. Seu eu do futuro vai agradecer.

COMENTÁRIOS



Uma coisa fantástica na internet é que todo mundo pode opinar. Isso é construtivo e útil. Podemos dizer às pessoas, mesmo em outros países, quanto gostamos de algo que fizeram ou escreveram e também podemos apontar detalhes e pontos de vista que elas talvez não tenham percebido. Todo mundo aprecia elogios honestos e críticas construtivas.

Mas, mesmo assim, em todo grupo sempre há alguns malas que gostam de estragar a vida dos outros. E, quando o grupo inclui todo mundo na internet, os malas são muitos!

Aborde o assunto de maneira apropriada

Para evitar ser um babaca on-line, considere as seguintes dicas. Procure ter certeza de estar de fato acrescentando algo à conversa, e não apontando um erro trivial.



Evite frases vagas com críticas implícitas a outras pessoas.



E lembre-se de que o mundo é um lugar diversificado, com muitos pontos de vista. Só porque as pessoas têm opiniões diferentes não quer dizer que não entendam a sua ou não a considerem válida. Relacione-se com os outros e com a internet de mente aberta: você pode aprender muito! Mesmo se não aprender, reflita se seu comentário está realmente relacionado ao assunto em questão ou se é apenas uma forma de dar vazão à sua frustração diante do fato de que nem todo mundo é igual a você.

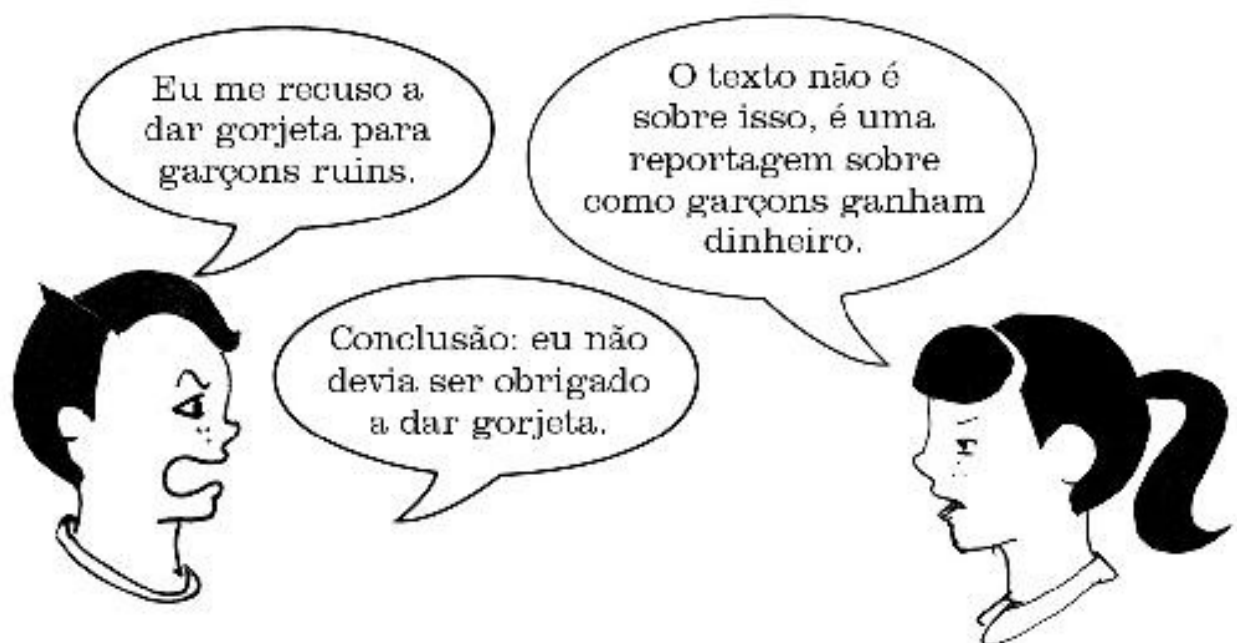


Não custa nada ler os comentários de outras pessoas antes de postar o seu. Talvez outros já tenham feito a mesma observação, ou os comentários já tenham seguido outra linha de raciocínio e se desviado completamente do assunto original. Não seja sugado por esses vórtices!

Leia o texto inteiro

Uma regra básica: sempre leia um texto na íntegra antes de fazer qualquer comentário. Se leu só o título ou a primeira frase, você não sabe realmente do que se trata. Talvez o autor tenha se aprofundado justamente nas

questões que lhe interessam.



Se não tem tempo para ler o texto inteiro, não comente.

Ler é pessoal; escrever é público

Ao navegar na internet ou trocar mensagens com amigos, é fácil supor que o que estamos fazendo é particular. Estamos em casa, muitas vezes sozinhos, e talvez nos comunicando diretamente com apenas uma pessoa.



Entretanto, qualquer coisa escrita ou postada on-line, qualquer comentário, texto, tuíte ou foto, é pública. Em tese, qualquer pessoa pode vê-la. Mesmo que você tente ser anônimo, é muito fácil descobrir quem escreveu o quê. Em outras palavras, uma reação particular que temos em casa torna-se pública no momento em que é compartilhada na rede. Então, se você leu algo que o deixou com raiva, respire fundo e tome o cuidado de não agir como um babaca.

Palavrões, ofensas e trollagem



A internet cria uma máscara de privacidade e anonimato. Isso às vezes pode nos levar a falar e agir on-line de maneira que não agiríamos se estivéssemos falando pessoalmente com alguém. Na internet, podemos nos sentir mais livres para usar palavrões e um discurso de ódio. Podemos expressar nossa raiva e reprovação com mais facilidade. Podemos até ter prazer em deixar deliberadamente comentários ofensivos em sites e para pessoas e grupos de que não gostamos. Isso se chama “trollar”.

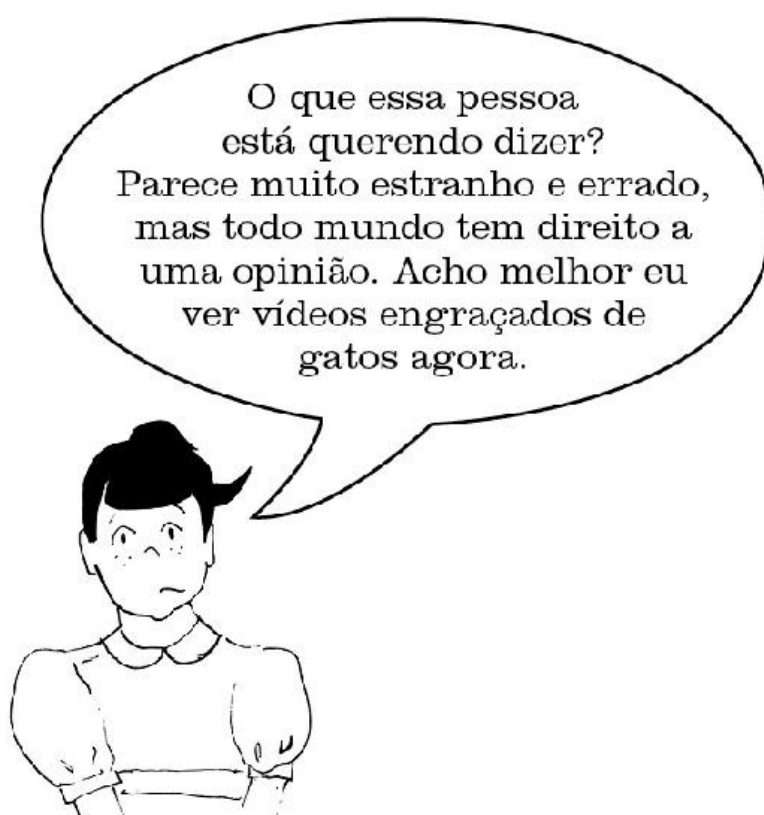


Na verdade, trollar não passa de bullying no ciberespaço. O único objetivo é o prazer em irritar e ofender outras pessoas (para saber mais sobre bullying, ver “Bullying”).

Entretanto, não é preciso trollar para agir como um trollador. Um erro babaca é reduzir pessoas a estereótipos para minimizar ou invalidar o que elas têm a dizer. Essa é uma atitude preguiçosa e preconceituosa.



Talvez nem fosse necessário dizer, mas, quando for fazer um comentário, nunca use insultos, apelidos, palavrões ou gírias ofensivas. Isso nunca é correto. O modo mais errado e ofensivo de dizer aos outros que eles estão errados é por meio da humilhação. Na verdade, esse tipo de comportamento revela apenas nossa ignorância sobre as pessoas que são diferentes de nós.



Caso você seja o alvo de ofensas, bullying, trollagens ou outras agressões online, há algumas coisas que pode fazer. Primeiro, procure ajuda. Avise a alguém que isso está acontecendo para não lidar sozinho com a situação. Em seguida, se puder, ignore a pessoa e seus posts. Se for alguém entrando em

contato por meio de mídias sociais, tente ocultar ou bloquear essa pessoa. Acima de tudo, não inicie uma discussão. Você só vai arranjar problemas.

UMA OBSERVAÇÃO SOBRE O VÍCIO

Mídias sociais e a internet devem melhorar nossa vida, não se transformar na nossa vida. É verdade que ter o mundo nas mãos pode nos distrair. Tanta informação, tantos vídeos, tantos memes!



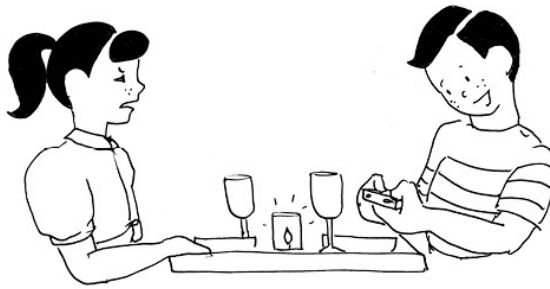
Isso tudo é muito engraçado, mas pode se tornar irritante quando os outros ficam tão distraídos com seus aparelhos que nem prestam atenção em você. Se perceber que as pessoas não têm ideia do que você está falando porque seu único assunto são vídeos engraçados da internet, você tem passado tempo demais on-line.



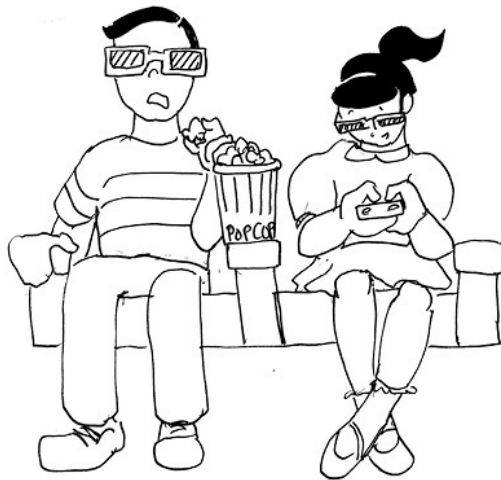
Por educação, guarde seu telefone nas seguintes situações:
Quando sair com amigos.



Quando sair para jantar.



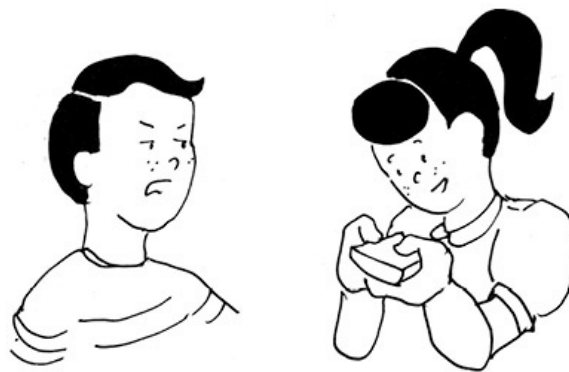
No cinema.



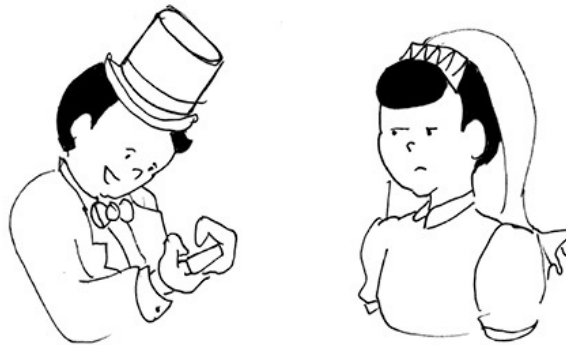
Numa reunião de trabalho.



Durante uma conversa.



E nos momentos importantes da vida.



ENTRETENIMENTO ADULTO NA REDE

Quando dizem que dá para achar de tudo na internet, é sério! Às vezes uma busca inocente na rede resulta em mais do que o esperado.

Mas entretenimento adulto não aparece por acaso. Às vezes, às pessoas

realmente estão interessadas em assistir “àquilo”. E tudo bem. É perfeitamente natural. Mas devemos tomar cuidado para não tornar público o que temos o hábito de assistir em particular.



Por isso, por educação, oculte qualquer material delicado nas seguintes situações:

Quando sair com amigos.



Quando sair para jantar.



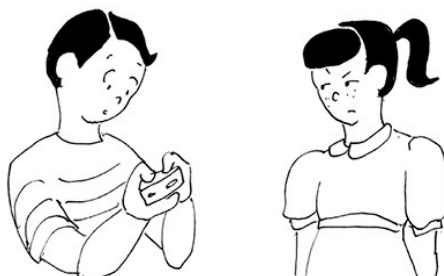
No cinema.



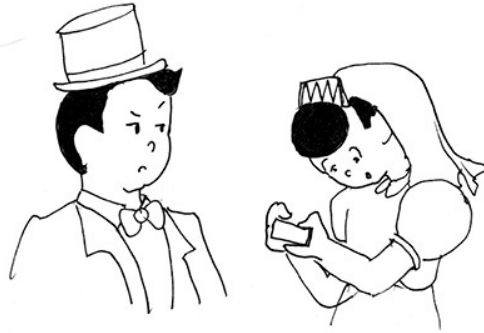
Numa reunião de trabalho.



Durante uma conversa.



E nos momentos importantes da vida.



Se dividir com outras pessoas o computador, tablet ou celular e, por acidente, abrir sites com conteúdo adulto, não apenas feche os sites ao se desconectar. Limpe o histórico de navegação e os cookies do browser para o próximo usuário.



Mensagens eróticas

Para adultos num relacionamento romântico, enviar mensagens e fotos eróticas pode ser muito divertido. Porém, como tudo o que envolve internet ou mídias sociais, as mesmas regras se aplicam: todo texto ou imagem enviado tem o potencial de ficar para sempre no ciberespaço. Além disso, quem envia não tem como impedir que o receptor poste ou repasse o conteúdo para outra pessoa. Por isso, não corra riscos e guarde sua privacidade.



Se ficar tentado a enviar uma foto particular, pare e pense nas possíveis consequências. Muitos políticos, celebridades, atletas profissionais, professores e policiais tiveram sua reputação arruinada ou perderam o emprego por terem enviado fotos indiscretas de si mesmos. Por isso, pense duas vezes sobre o que você envia e para quem.



NAMORO VIRTUAL

Com a internet, ficou mais fácil do que nunca encontrar aquela pessoa especial. Buscar opções disponíveis deixou de ficar restrito ao trabalho, à escola, à igreja, à farmácia ou ao mercado. Você pode escolher entre milhões de pessoas do mundo inteiro.

Hoje, vários sites de encontros o ajudam a delimitar a procura pela pessoa certa. Talvez você queira alguém que tenha os mesmos interesses religiosos ou profissionais que você, ou que seja da sua faixa etária. Procure os sites e encontre um serviço que atenda às suas expectativas.



Seja honesto

Como na vida real, seja honesto e não haverá erro. Sites de encontros pedem que você crie um “perfil on-line”. Um perfil não deve ser uma representação de todas as qualidades que você desejaria ter. Deve representar você, então seja honesto! Não escreva apenas o que acha que as pessoas querem ouvir.



Se fizer isso, você poderá acabar atraindo apenas as pessoas erradas, e é provável que fique tremendamente decepcionado.



É importante apresentar a si mesmo e seus interesses de maneira clara para evitar confusão e muitos encontros desnecessários.

Use uma foto realista

Para seu perfil on-line, você pode ficar tentado a usar a sua melhor foto de todos os tempos. Lembre-se apenas de uma coisa: um dia seu correspondente vai conhecê-lo cara a cara. Se a foto em que você está de roupa de marinheiro é de dez anos atrás, você vai estar um pouco diferente agora.



O ideal é encontrar alguém que fique atraído pela pessoa que você é de verdade. O que não significa que você não deva dar uma melhorada no visual. Isso mostra que está se esforçando. Não se arrume demais nem de menos. Uma boa escolha é uma foto que revele sua personalidade e seus interesses.



Vá com calma

A possibilidade de conhecer tantas pessoas on-line também significa que você pode sair com muito mais gente. Com o perfil certo, é fácil sair com uma pessoa diferente a cada dia. Isso no início pode parecer divertido, mas é exaustivo. Com tantos encontros na agenda, você nunca terá tempo de conhecer melhor alguém. Poderá se ver preso numa eterna rotina de perguntas e respostas.



Isso vai ser chato e injusto com as pessoas que saírem com você. Como você iria se sentir se descobrisse que alguém com quem está se relacionando saiu com outras cinco pessoas diferentes na mesma semana? Essa pessoa talvez não esteja levando o encontro tão a sério, certo? No mínimo, isso demonstra que você não está sendo seletivo. Lembre-se: não é preciso dizer sim para todo mundo.



Vou recusar educadamente essas três pessoas, pois vejo que não temos interesses em comum.

Se está à procura de um relacionamento estável, leve a sério a escolha de seus encontros e decida com sabedoria. Descarte as pessoas que não lhe interessam de verdade. Como você, elas vão preferir sair com pessoas interessadas nelas, e não que estejam apenas preenchendo sua noite livre com qualquer companhia que consigam. Faça o favor de não desperdiçar o tempo dos outros. Honestidade é a melhor política!



AGORA, NÃO SEJA BABACA!

Concluindo, lembre-se: ninguém é perfeito. Todos fazemos babaquices de vez em quando. O importante é aprender com os erros e tentar ser o menos babaca possível. Concentre-se em fazer o seu melhor. Orgulhe-se de quem é e de quem está se tornando e ajude os outros a fazerem o mesmo. Cada um de nós tem ideias, talentos e costumes únicos. Todo dia podemos contribuir com algo positivo para o mundo. Você só precisa seguir a Regra de Ouro: trate os outros como gostaria de ser tratado!

APÊNDICE

Babacas catalogados



CUIDADO!

Há muitos babacas por aí, de todos os formatos e tamanhos. Se perceber que alguém, ou até você mesmo, está agindo como um desses tipos ou demonstrando algum dos seguintes comportamentos, saiba que está lidando com um babaca. E reconhecer um babaca em ação é o primeiro passo para minimizar o impacto geral da babaquice no mundo.

Este guia tenta oferecer uma breve introdução aos tipos de comportamento babaca com os quais é mais provável se deparar na vida cotidiana. Mas cuidado: esta lista não é completa. (Está longe de ser...)

O valentão da escola

Os valentões da escola tiram sarro dos outros pelo que veem como “falhas” e exploram isso para se sentir melhor. Alguns deles crescem e se tornam cidadãos comuns arrependidos, enquanto outros aperfeiçoam esse mau comportamento e se tornam apresentadores talk-shows, supervilões, comediantes etc.



O elitista

Elitismo não é questão de dinheiro ou educação. É ignorância com relação aos benefícios do privilégio e das disparidades econômicas institucionalizadas entre as classes sociais. É supor que pessoas pobres são preguiçosas e burras, do contrário não seriam pobres. Também é supor que você é uma pessoa melhor só porque tem mais dinheiro, um bom emprego ou um barco.



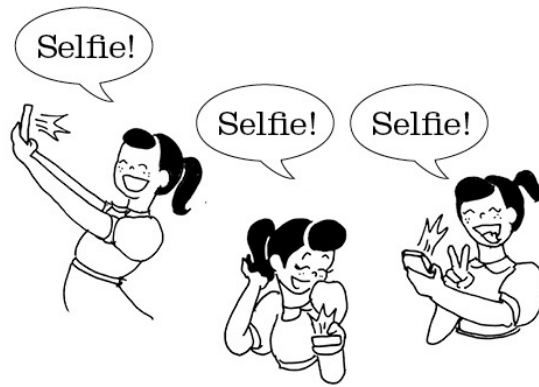
O mártir

Todos temos problemas, mas os mártires se deliciam com eles e os usam como uma espécie de capital emocional. Ao insistirem que suas vidas são horríveis, mas, ei, alguém precisa fazer o necessário, os mártires buscam atrair atenção e conquistar elogios.



O narcisista

Todos temos nossos momentos de narcisismo, mas um verdadeiro narcisista é uma pessoa vaidosa e egocêntrica a ponto de beirar a megalomania. Narcisistas acabam se impondo sobre os outros mesmo quando não estão tratando as pessoas com desdém. São, na melhor das hipóteses, alheios aos outros; na pior, destrutivos.



O dramático

Ser considerado dramático nada tem a ver com fazer novela. O dramático perde a noção das coisas e trata qualquer saliência na estrada como uma montanha a ser escalada. Algumas pessoas acham que suas vidas não são interessantes se não estiverem em luta constante com “problemas” importantes, mesmo que elas próprias os fabriquem.



O preconceituoso

O preconceituoso faz generalizações com base em etnia, religião, gênero e orientação sexual de outras pessoas. Não se dá o trabalho de conhecer um indivíduo, mas, em vez disso, conta com ideias preconcebidas de como alguém devia ser.



O sexista

Os sexistas acreditam que um sexo é naturalmente superior ao outro. Também tendem a achar que cada gênero tem um papel inerente, tal como sustentar a família ou lavar a louça, e que o valor de uma pessoa está ligado ao cumprimento desse papel. Sexistas não desvalorizam apenas as pessoas do sexo oposto, mas também de seu próprio sexo.



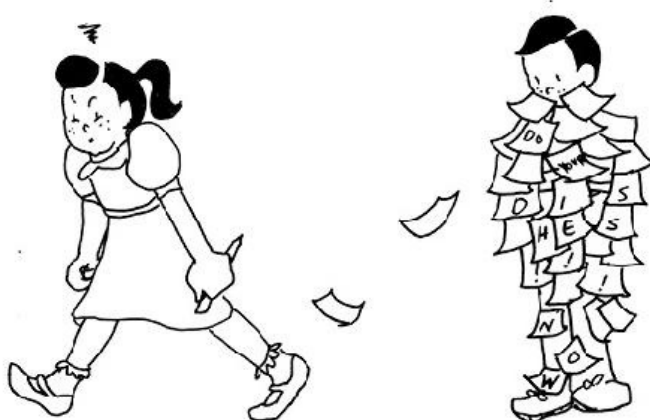
O manipulador

Os manipuladores agem como se tivessem a capacidade de influenciar diretamente as pessoas e os eventos. Isso é grosseiro e presunçoso, e também pode levar a verdadeiros conflitos de personalidade se o manipulador exercer influência em alguma comunidade. Manipuladores são mais comuns no circuito de reality shows de TV, mas também aparecem com frequência em escolas, prefeituras, diretorias de empresas e séries de fantasia épica da TV paga.



O passivo-agressivo

Assim como com o narcisismo, todos somos passivo-agressivos em algum momento da vida. Mas um nível babaca de agressividade passiva é alcançado quando alguém age com implicância *constantemente*, em vez de se dirigir de forma direta. Os passivo-agressivos são imprevisíveis, e sua dificuldade em se comunicar impede que saibamos de quem eles de fato estão com raiva. De longe, é engraçado, mas, de perto, é horrível.

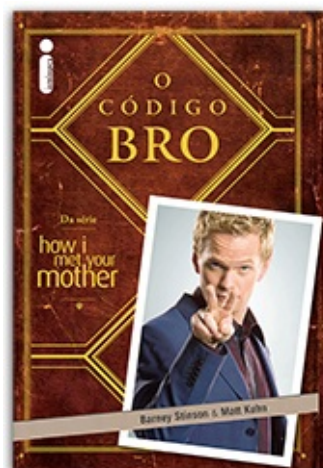




SOBRE A AUTORA

Meghan Doherty é ilustradora e designer freelance. Colaborou em livros como *Super Pop! Pop Culture Top Ten Lists to Help You Win at Trivia, Survive in the Wild, and Make It Through the Holidays* (Zest Books, 2013) e em sites e cartazes para inúmeros clientes. Já foi colaboradora da revista on-line do Brooklyn, a *Brooklyn.com*. Ela mora no Brooklyn, em Nova York.

LEIA TAMBÉM



O código Bro
Barney Stinson & Matt Kuhn



Playbook: O manual da conquista
Barney Stinson & Matt Kuhn



Não sou uma dessas
Lena Dunham